Библиотечка «ЗОЖ»

ДАЙ, ДЖИМ, НА СЧАСТЬЕ ЛАПУ МНЕ

№ 12 (237), декабрь 2022 г.

ПЛЮС

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

журнал

СОДЕРЖАНИЕ

ОТ РЕДАКТОРА 4

ПРЕДУПРЕЖДЕН – ЗНАЧИТ ВООРУЖЕН
СЪЕШЬ, СКОЛЬКО ВЛЕЗЕТ? 5
Нервная булимия
А.Д. СИМОНЯН

АНАТОМИЯ БОЛЕЗНИ
НЕДУГ, БЕРУЩИЙ ЗА ГОРЛО 13
Ангина
С.Е. БИРЮКОВА

РЕЦЕПТЫ НЕ СТАРЕЮТ
ИЗ АРХИВА «ЗОЖ» 24

ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ
ЛЕГКОРАНИМЫЙ ОРГАН 28
Синдром раздраженного кишечника
Е.Л. БЕЛОУСОВ

ВСЕ, ЧТО ВЫ ХОТЕЛИ ЗНАТЬ...
О ДИВЕРТИКУЛЕЗЕ 35
«Кармашки» в кишечнике
Т.В. СТЕПАНОВА

НА ПРИЕМЕ У ФЛЕБОЛОГА 41
В.В. РАСКИН

ЗАПИСКИ ВРАЧА
ПОМНИ ТОЛЬКО ХОРОШЕЕ 45
А.Ф. ВОЛКОВА

ПО ПУТИ ЗДОРОВЬЯ И ДОЛГОЛЕТИЯ
ЖИРЫ ВРЕДНЫЕ И ПОЛЕЗНЫЕ 47
Питание с пользой
Г.Б. БАРАНЮК

СПРАШИВАЛИ – ОТВЕЧАЕМ
ЕСТЬ ЛИ ПРИЧИНА ДЛЯ ПАНИКИ? 54
Лопнул сосуд в глазу
Н.А. ИВАНОВСКАЯ

НА ВСЕ СЛУЧАИ ЖИЗНИ 57
Чудо-чай
А.С. ВАЛЕНТЬЕВ

СОВЕТЫ ИЗ КОНВЕРТА
КОГДА «СДАЮТ» НЕРВИШКИ 61
В.Ф. ВИХРОВ

АВТОРИТЕТНОЕ МНЕНИЕ
ПОДЕРЖИТЕ ВО РТУ КОНЬЯК 65
Боль в области сердца
А.С. КАДЫКОВ

ЛИКБЕЗ
ИСТОЧНИК ЖИЗНИ 71
Обезвоживание
А.А. КЛОТ

Я ДЕЛАЮ ТАК
ГОЛОВНЫЕ БОЛИ ИСЧЕЗЛИ, ДАВЛЕНИЕ –В НОРМЕ 77
А.Г. ЕФАНОВА

ЭКСПЕРТИЗА
ОДЕЯЛО ПРИБЕЖАЛО! 81
Постельные принадлежности
А.В.АРТАМОНОВА

МИФЫ И ЗАБЛУЖДЕНИЯ
РАБОТА ПОЙДЕТ ТОЛЬКО НА ПОЛЬЗУ 91
Рассеянный склероз
А.С. БОРИСОВ

ПРАКТИЧЕСКАЯ ПСИХОЛОГИЯ
ДАЙ, ДЖИМ, НА СЧАСТЬЕ ЛАПУ МНЕ! 98
Любовь животных – бесконечна
О.В. САМОЙЛОВА

СОГЛАСНО БУКВЕ ЗАКОНА
ЮРИДИЧЕСКАЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ 105
А.А. ЧУРСИНОВА

НЕ ДАЙТЕ СЕБЯ ОБМАНУТЬ
ЗА ТРИ НЕДЕЛИ ОТПУСКА ОДИН ЧЕЛОВЕК МОЖЕТ СЭКОНОМИТЬ 1379 РУБЛЕЙ 109
Оплата коммунальных услуг
О.Г. КАЛЬНИЦКАЯ

РАСТЕНИЕ НОМЕРА
ЛЕСНАЯ КРАСАВИЦА 116
Ель обыкновенная
А.Н. ФИЛИН

ПРИНИМАЙТЕ ДЕЙСТВИТЕЛЬНОСТЬ И ЛЮДЕЙ ТАКИМИ, КАКИЕ ОНИ ЕСТЬ

«С большим интересом прочитал в «Предупреждении плюс» №10 за 2022 год о том, что мешает нам быть счастливыми. Однако возник вопрос: редактор в своей «Колонке» пишет, что американский психотерапевт Эми Морин выделила «13 вещей, которые не делают сильные духом люди», но приводит лишь четыре, – написал нам читатель из Подмосковья С.Н. Жихарев. – А как же остальные «вещи»?».

Сергей Николаевич, вы абсолютно правы. В предыдущей «Колонке», которая ограничена определенным объемом, равным одной журнальной странице, я действительно остановился лишь на некоторых аспектах суждений Эми Морин, показавшихся мне наиболее значимыми.

Для себя лично я сделал следующие выводы: успешные, благополучные, сильные духом люди никогда ни на что не жалуются: ни на плохую погоду, ни на пробки на дорогах, ни на какие-то житейские неурядицы. А в особенности – на других людей. Они принимают действительность и окружающих людей такими, какие они есть. Они терпеливы и не ждут быстрых результатов. Решив, например, вести здоровый образ жизни, заняться наконец физкультурой, искоренить вредные привычки, они готовы к тому, что положительных результатов придется ждать долго. Но самое, на мой взгляд, главное – они не считают, что кто-то: правительство, работодатель или супруг, что-то им должны. Успешные во всех отношениях люди готовы работать и добиваться успеха, опираясь и полагаясь исключительно на свои собственные силы и умения.

Всех наших читателей поздравляю с наступающим Новым годом! Пусть он принесет нам хотя бы чуть-чуть больше радости, чем уходящий.

Как всегда, ждем ваших писем по нашим адресам:

101000 г. Москва, а/я 216, ООО Редакция вестника «Здоровый образ жизни» (для журнала «Предупреждение плюс». Библиотечка «ЗОЖ»). e-mail: pr_plus@zoj.ru

Владимир КИРИЛЛОВ.

СЪЕШЬ, СКОЛЬКО ВЛЕЗЕТ?

Нервная булимия

Несмотря на то, что булимия известна со времен Древних Рима и Греции, только около 20 лет назад признали, что есть такое заболевание. По России нет статистики, и невозможно сказать, сколько людей страдают этим недугом, да и диагноз «нервная булимия» ставят редко. Однако нервная булимия – серьезная проблема современного общества, и страдающих все больше. Но даже те, кто обращается к врачам по поводу лишнего веса, свою проблему тщательно скрывают. А по внешнему виду, в отличие от нервной анорексии, диагноз не поставить: булимией могут страдать как полные дамы, так и стройные девушки. Их роднит одно: периодически повторяющиеся приступы неконтролируемого обжорства и следующий за ними «катарсис» – очищение с помощью рвоты. Долгое время считалось, что булимия – удел женщин до 35 лет, но в последнее время ряды больных пополняют женщины в возрасте 50 лет.

Многие путают нервную булимию с нервной анорексией. Между этими заболеваниями много общего. В обоих случаях больные не могут контролировать потребление еды. Но есть и отличие. При булимии человек не может не есть и ест. При анорексии – может и голодает. Причем нередко анорексия переходит в булимию.

Некоторые булимики убеждены: стоит похудеть до желанного размера, и можно легко вернуться к привычному образу жизни. Но это не так. Привычка освобождаться от пищи перерастает в зависимость. Кроме того, при попытках перейти к нормальному стилю питания вес растет, и человек вынужден возвращаться к испытанному методу.

Страдающий нервной булимией ощущает, что не контролирует ситуацию с едой, из-за этого испытывает чувство вины, беспомощности и одиночества. Он эмоционально

неустойчивый, импульсивный, часто гиперответственный, с трудом контролирует чувство страха, гнева, печали. Придерживается низкокалорийных диет, чередующихся с периодами обжорства, но в присутствии других людей ест, как все. В период обострения уединяется и ест жадно и все подряд, не чувствуя вкуса. Кстати, за сутки может употреблять до 10 тысяч ккал. После еды делает очистительные клизмы, принимает слабительные и мочегонные, искусственно вызывает рвоту, чтобы избавиться от съеденного, но скрывает это от окружающих. Если временами на человека нападает сильный жор, с которым он не может справиться, но при этом не проводит очистительных процедур, это тоже булимия, только атипичная.

Коварство булимии в том, что больной не хочет принять свое состояние и отказывается от медицинской помощи. И тут многое зависит от родственников: если вы заметили вышеперечисленные признаки у кого-то из своих близких, то обязательно обратитесь за консультацией к клиническому психологу, психотерапевту, психиатру. В дальнейшем для лечения и восстановления больного могут понадобиться консультации диетолога, гастроэнтеролога, невролога, кардиолога, эндокринолога.

Выделяют два типа булимии. Нервная возникает в результате заниженной самооценки и расстройств психики. Больные люди в еде находят средство для снятия стресса. А после приступа у них возникает чувство вины и стыда за содеянное, что приводит к желанию избавиться от чрезмерной пищи.

Причины булимии подразделяют на 3 группы: органические, психогенные и социальные. К органическим относят патологии обменных процессов, сахарный диабет, токсические или опухолевые поражения мозга, гормональный дисбаланс, врожденные заболевания, влияющие на структуру мозга. Булимия может быть наследственной патологией. Известны случаи, когда от пищевого расстройства страдают сразу несколько кровных родственников. По наследству переходит склонность к перееданию: так проявляются особен-

ность эндокринной системы и дефицит гормонов, контролирующих аппетит. Социальные причины заболевания связаны с отношением общества к фигуре человека. Но чаще булимия развивается под влиянием психогенных причин. Больной при помощи еды старается избавиться от одиночества или стресса. У страдающих булимией изменяются жизненные приоритеты, рушатся взаимоотношения с окружающими их людьми, возникают проблемы с учебой, на работе.

Механическое вызывание рвоты сказывается и на физическом состоянии человека. Нарушается водно-электролитический баланс, возникает заброс содержимого из желудка в пищевод, что приводит к воспалительному и эрозивному процессу из-за разной кислотности в этих двух отделах желудочно-кишечного тракта. Прием слабительных и постоянная рвота приводят к обезвоживанию организма, дефициту солей кальция, калия и натрия хлора, недостаток которых сказывается на работе почек и сердца, возникают слабость, одышка и тахикардия, нарушается обмен веществ и гормональный фон (у женщин снижается выработка гормонов, что приводит к нарушениям менструального цикла), самое грозное осложнение – нарушение ритма сердца, угрожающее жизни.

Нарушения в работе пищеварительной системы грозят развитием язвы желудка, двенадцатиперстной кишки, гастрита. Слизистая оболочка пищевода и полости рта воспаляется, вплоть до образования трудноизлечимых язв. Под действием агрессивной среды рвотных масс разрушается зубная эмаль. Ухудшается состояние волос и ногтей, ослабевают мышцы. Страдают нервная и сердечно-сосудистая системы.

Сложность диагностики булимии связана с тем, что вне приступов переедания больной человек ведет себя вполне нормально. Тест на булимию проводится в 3 этапа. На первом пациент самостоятельно заполняет бланк ответов на вопросы (например, я постоянно думаю о еде – «да» или «нет»). На втором этапе оцениваются поведенческие изменения и колебания веса за последние полгода. На третьем опреде-

ляется соотношение веса к возрасту и полу обследуемого. На основании теста диагноз не выставляется. Но если полученные данные указывают на пищевое расстройство, то показана терапия.

Так что же делать тем, кто не может справиться с волчьим голодом? Лечение булимии в зависимости от тяжести состояния проводится как в амбулаторных условиях, так и в стационаре. При наличии электролитных нарушений, нарушений со стороны разных органов и систем пациенту необходимо круглосуточное наблюдение медицинским персоналом. При более легком течении после полного обследования пациент получает рекомендации врачей, которые позволяют бороться с заболеванием в домашних условиях. Лечение включает в себя две составляющие: диетические и психологические требования.

Психологическая работа над собой предполагает: осознание проблемы, веру в собственные силы, умение понимать и принимать потребности своего тела, восприятие пищи не как способ получения удовольствия, а средство для насыщения организма, занятия спортом, творчеством. Полное выздоровление от булимии возможно, если будут изменены основные привычки и взгляды человека. А это возможно только при поддержке и понимании со стороны близких людей. Поэтому помимо когнитивно-поведенческой терапии при лечении булимии применяются психодинамическая терапия, семейная психотерапия, групповые сеансы психотерапии.

Обязателен пересмотр взглядов на систему питания. Приемы пищи должны быть регулярными, сбалансированными, с обязательным завтраком, не менее 3 раз в день, с постепенным уменьшением количества пищи, съедаемой за один раз. Важно избавиться от привычки заедать стрессы.

Из рациона исключают жирные и сладкие блюда, заменив их фруктами и овощами, полностью отказываются от перекусов. Если сильно хочется что-то съесть, то лучше выпить фиточай, который избавит от чувства голода и пополнит организм необходимыми микроэлементами.

Мелисса

Использование антидепрессантов (**флуоксетин, сертралин, амитриптилин, пароксетин, эсциталопрам**) оправданно, если заболевание сопровождается депрессивными расстройствами, неврозами. Их дозировку и продолжительность приема определяет врач: препараты продаются строго по рецепту, причем при покупке препарата в аптеке рецепт изымают. Самостоятельное назначение данных лекарств может привести к еще большим проблемам со стороны психоэмоциональной сферы. Дополнительно назначается витаминотерапия, а при необходимости препараты для восстановления функций внутренних органов.

Процесс лечения от булимии сложный и длительный. Иногда на избавление от расстройства и восстановление организма уходит несколько лет. Наблюдение за излечившимися в течение 5 и более лет показывает, что полное выздоровление происходит в 50-60% случаев, а у 30% больных наступает ремиссия.

Для нормализации психологического состояния не в острый период рекомендованы настои и отвары из **ме-**

Сельдерей

лиссы, зверобоя, хмеля и валерианы, которые обладают успокоительным эффектом. А также народные средства, утоляющие чувство голода.

Настой из **сушеной мяты** и **петрушки** поможет забыть о голоде на 2 часа. Для приготовления одной порции 1 ст. ложку смеси трав залить 200 мл кипятка. Настаивать 30 минут. Пить 2 раза в день перед едой.

Полынный чай. 1 ч. ложку **сушеной полыни** залить 1 стаканом кипятка. Настаивать 30 минут, принимать по 1 ст. ложке за 30 минут до еды 3 раза в день.

Отвар из **слив и инжира.** 500 г фруктов залить 3 л воды, поставить на огонь. Довести до кипения и варить на медленном огне до тех пор, пока количество напитка не уменьшится до 2,5 л. Принимать по 100 мл перед едой.

Отвар **сельдерея**. 20 г сельдерея залить 1 стаканом воды, довести до кипения и выдерживать на огне 20 минут. Остудить, процедить. Полученное количество отвара разделить на 3 части и выпить за один день перед каждым приемом пищи.

Отвар из **кукурузных рыльцев** 10 г рыльцев залить 1 стаканом воды. Держать на водяной бане 20 минут. Пить по 1 ст. ложке перед едой.

Можно пить минеральную воду, кефир, сок или зеленый чай. Один стакан любого из этих напитков, выпитый перед приемом пищи, снизит чувство голода и не позволит съесть слишком много.

Если вы или ваши близкие столкнулись с расстройством пищевого поведения, не откладывайте лечение. Уговорите больного обратиться за квалифицированной медицинской помощью. Также можно провести тестирование в домашних условиях, которое поможет понять, есть ли у человека нарушения пищевого поведения и стоит ли беспокоиться и обращаться за помощью к специалистам.

Тестирование состоит из 11 вопросов, среди которых такие:

- размышляете ли вы больше 3 часов в день, как следует правильно питаться;
- планируете ли вы меню на несколько дней вперед;
- является ли для вас состав пищи важнее, чем вкус;
- ваше самоуважение растет, если вы питаетесь правильно;
- отказались ли вы от каких-то продуктов, поскольку не считаете их полезными для здоровья;
- ощущаете ли вы чувство вины, если нарушили диету.

Если, отвечая на вопросы, вы получили 4 и более «да», то стоит всерьез задуматься о том, нет ли у вас нарушений со стороны пищевого поведения. И если вы задумались об этом, то всегда помните о том, что любое патологическое состояние проще предотвратить, чем лечить. Если же вы не справляетесь собственными силами, стоит обратиться к специалистам.

Анна СИМОНЯН,
врач-невролог,
клинический психолог.
Фото: фотобанк Лори.

КАЛЕЙДОСКОП

ХУДЕЕМ ЭФФЕКТИВНО И БЕЗОПАСНО

Увлечение диетами может привести к серьезным заболеваниям. Чтобы этого избежать, врач-эндокринолог, кандидат медицинских наук Ольга Нечаева рассказала о самом эффективном и полезном способе похудеть.

– Когда говорят о диетах, – отметила специалист, – как правило, подразумевают кратковременные, достаточно жесткие ограничения в питании. Однако нужно понимать, что ни одна диета не даст длительного положительного эффекта, если в итоге вернуться к привычному питанию. Стратегия снижения массы тела подразумевает изменение пищевых пристрастий, а не временные ограничения.

Поэтому единственный безопасный и комфортный способ снижения веса – изменение образа питания и поддержание его не неделю или месяц, а долгие годы, в идеале – всю жизнь. Здесь не существует какого-то волшебного средства. Изменение образа питания предполагает постепенное замещение более калорийных продуктов менее калорийными.

Для начала постарайтесь уменьшить количество продуктов, которые приводят к набору массы тела. Например, если вы очень любите булочки и раньше в день ели 3-4 штуки, ограничьте себя одной. Старайтесь заменять шоколадные конфеты сухофруктами, сахар – медом. Включайте в рацион больше овощей и фруктов, заправляйте салаты не майонезом, а лимонным соком.

Процесс перехода на новую систему питания должен быть комфортным. В противном случае в какой-то момент произойдет психологический срыв, который может привести в том числе и к расстройствам пищевого поведения.

Помните: увлечение диетами может привести к развитию заболеваний пищеварительной системы, почек, печени, а также к обострению любых хронических заболеваний.

НЕДУГ, БЕРУЩИЙ ЗА ГОРЛО

Ангина

Ангина (острый тонзиллит) – одна из самых распространенных инфекционных болезней, которая по частоте занимает второе место после гриппа и острого катара верхних дыхательных путей. По статистике, более половины населения планеты знакомы с ней на собственном опыте. Пик заболеваемости приходится на зимне-весенний период, когда снижается общая сопротивляемость организма. Заболевание протекает остро, с разной степенью тяжести, которая зависит от формы болезни и наличия сопутствующих патологий.

Формы

Существует несколько форм ангины. При любой из них заболевание начинается остро. Первые признаки воспаления миндалин – повышение температуры тела и боль в горле. При **катаральной** болевой синдром незначительный. Отмечаются жалобы на умеренно выраженную головную боль, слабость, недомогание и ломоту в суставах. Регионарные лимфатические узлы (встречаются первыми на пути оттока лимфы от того или иного органа) в размерах увеличиваются не сильно. Длительность катаральной формы ангины – 2-3 дня, после чего наступает выздоровление или же она переходит в другой вид заболевания.

Три разновидности ангины попадают под определение «гнойная»: фолликулярная, лакунарная и язвенно-пленчатая (некротическая). Каждая из них имеет особенности течения и различную продолжительность. По сравнению с катаральной, для которой, повторю, характерны умеренные признаки воспаления, любая форма гнойной ангины протекает тяжелее.

Язвенно-некротическая ангина встречается редко. При осмотре виден плотный серый или зеленовато-желтый налет с неровной, тусклой, изрытой поверхностью. При удалении

налета ткань миндалины кровоточит. Нарушения проницаемости сосудов приводят к гипертрофии (увеличению в размере), а иногда и некрозу тканей, который распространяется за пределы миндалины – на заднюю стенку глотки, язычок и дужки. После отторжения участков некроза остаются дефекты ткани неправильной формы диаметром 1-2 см. Первым признаком болезни становится ощущение «кома в горле». Позже появляется резкий неприятный, гнилостный запах изо рта и усиливается слюноотделение.

Лакунарная ангина – острое инфекционное заболевание, которое может быть вызвано бактериями или ассоциацией бактерий и вирусов. У детей дошкольного возраста возбудителем чаще всего являются аденовирусы, а у подростков и взрослых – стрептококки, стафилококки и другие бактерии. Все они попадают в организм через дыхательные пути. Заразиться ангиной можно от другого человека через предметы гигиены, посуду. В лакунах миндалин образуется гнойный экссудат. Острая фаза болезни проявляется увеличением размеров миндалин вплоть до затруднений дыхания. Наряду с другими симптомами характерными признаками этого типа патологии становится неприятный запах изо рта, заметное изменение голоса и нарушения дикции. Из-за распространения бактерий с кровью могут воспаляться внутренние органы: сердце, почки, суставы. Эта форма ангины отличается от фолликулярной расположением гнойных очагов и глубиной их залегания. Заполненные гноем фолликулы – мелкие и поверхностные.

Фолликулярная ангина встречается чаще и проявляется точечными гнойными поражениями фолликулов, то есть самой ткани миндалин. Заболевание в 85% случаев вызывают стрептококки группы А. Остальные случаи заражения связывают со стафилококковой инфекцией, гемофильной палочкой, пневмококком, аденовирусом. Сопровождается стремительным нарастанием симптомов интоксикации, сильной гипертермией, потливостью, потерей сна и аппетита. Сильная боль в горле может иррадиировать (отдавать) в ухо.

Причины

Гнойная ангина с одинаковой частотой диагностируется у взрослых и детей. Как правило, заболевают при первичном контакте со стрептококком или стафилококком, а также носителями микробов в холодное время года. Самый распространенный возбудитель гнойной ангины – гемолитический стрептококк. Если иммунитет человека работает нормально, бактерии этой группы погибают сразу же после проникновения в организм. К непрямым причинам гнойной ангины относят хронические заболевания верхних дыхательных путей, инфекции ротовой полости, стресс, переутомление, проживание в районах с неблагоприятной экологической обстановкой, дефицит витаминов, механические повреждения миндалин (травмы, операции).

Симптомы

Период от момента проникновения возбудителя в организм до появления первых характерных симптомов составляет от нескольких часов до 3-6 дней. В первые дни заболевший человек не догадывается о своем состоянии, становясь источником заражения для окружающих. Во время инкубационного периода инфекция активно передается воздушно-капельным путем (через кашель, чихание, поцелуи, разговоры) от зараженного человека к здоровому. Чтобы избежать распространения инфекции, больному рекомендованы изоляция, ношение медицинской маски, а также обращение к врачу при первых признаках развития патологии. Важно знать, что ангина заразна на протяжении всего времени, пока сохраняется повышенная температура тела. При неправильном лечении больной будет заразен в течение 7-9 дней.

Клиника фолликулярной ангины начинается с боли при глотании, иногда иррадиирующей в ухо. На 2-3-й день миндалины больного увеличиваются в размерах, а на их поверхности появляются белые или желтоватые гнойники. Воспалительный процесс охватывает всю поверхность гланд. Пациент жалуется на ухудшение общего самочувствия, слабость, потерю аппетита, лихорадку, повышение температу-

ры тела до 39-40°С, мучительную боль в горле, усиливающуюся при глотании. Увеличенные лимфатические узлы болезненны при пальпации, вплоть до того, что человеку больно повернуть голову в сторону. При этом поражаются не только шейные, но и подмышечные, и затылочные, и подключичные, и паховые группы узлов.

На 4-й день гнойники, образовавшиеся на миндалинах, самопроизвольно вскрываются, высвобождая содержимое (гной). На их месте образуются лакуны (углубления). Если на этом этапе больной выполняет рекомендации врача, они быстро затягиваются. На 5-6-й день состояние улучшается: нормализуется температура тела, уходят головные боли, восстанавливаются силы. К 7-10-му дню отступает боль в горле, уменьшаются размеры лимфатических узлов. Больной перестает ощущать болезненность и дискомфорт в этой области. При своевременном и правильном лечении острая стадия заболевания редко продолжается дольше недели.

Диагностика

Проводят наружный осмотр и пальпацию шеи, околоушной и затылочной областей. Фарингоскопия – главный метод в определении стадии ангины и ее формы.

На ранней стадии заболевания симптомы фолликулярной ангины очень похожи на инфекционный мононуклеоз, обострение хронического тонзиллита, герпетическую ангину, кандидоз полости рта. Повторю, что помимо высокой температуры, которая течет волнообразно, увеличиваются и становятся болезненными лимфоузлы. Важно отличить инфекционный мононуклеоз от фолликулярной ангины, поскольку лечение этих двух заболеваний кардинально отличается (при мононуклеозе нельзя принимать антибиотики, а гнойная фолликулярная ангина лечится только ими).

Диагноз подтверждают иммунологическими (обнаружение антител и определение их титров) и серологическими реакциями крови. При остро протекающей фолликулярной ангине изменяется состав крови: повышается уровень лейкоцитов (выше 9 г/л) за счет нейтрофилов и СОЭ. Диагноз

грибковой ангины подтверждается результатами микологического исследования, язвенно-пленчатой ангины – микробиологического посева. Бактериологический метод заключается в заборе материала (возбудителей со слизистой) и посеве на питательную среду. Мазок из зева и полости носа важен для исключения дифтерийного процесса.

Лечение

Легкомысленное отношение к ангине недопустимо, тем более самостоятельное ее лечение. Немедикаментозная терапия заключается в соблюдении диеты и режима:

- Показан постельный режим: больной не должен переносить болезнь физически измотанным. Исключают физическое и психоэмоциональное напряжение. Проветривают помещение, в котором находится больной, не реже 2 раз в сутки.
- Рекомендована растительная и легкоусваиваемая пища с высоким содержанием витаминов (в особенности витамина С). Пища должна быть однородной (жидкая каша, суп, бульон), поскольку твердая пища усиливает боль при глотании. На время болезни под запретом продукты с обилием соли, пряности. Пища не должна быть горячей, так как это дополнительно травмирует слизистую оболочку миндалин и усиливает болевой симптом.
- Чтобы избежать обезвоживания организма, для скорейшего вывода токсинов показано обильное теплое питье. Лучше всего теплое молоко с содой или минеральной водой без газов, а также фиточаи с **ромашкой аптечной, шалфеем, шиповником**. Температура жидкости должна быть оптимально комфортной (не горячей и не холодной), чтобы не вызывать травмирование воспаленной слизистой.
- Согревающие компрессы, тепловые процедуры и ингаляции можно проводить при нормальной температуре тела.

В первые сутки после развития фолликулярной ангины у пациента берут мазки из зева и носа на палочку Лефлера (возбудитель дифтерии), с которой важно дифференциро-

Мать-и-мачеха

вать ангину. И только после этого начинается лечение. Назначают антибиотики, которые в первую очередь должны подавить бактериальную флору и в случае стрептококковой ангины обеспечить профилактику такого грозного осложнения, как ревматизм.

При отсутствии аллергии препаратами первого ряда становятся пенициллины, эффективные в отношении стафилококков и стрептококков (**амоксициллин, амоксиклав, экоклав**). Курс приема – 10 дней. Второй ряд антибиотиков – это макролиды (**азитромицин** (**сумамед, азитрокс**), **кларитромицин**). Их курсовой прием – 5 суток.

Эффективность антибактериальной терапии проявляется в течение 72 часов. Именно в этот период снижается температура и улучшается общее самочувствие. Однако при таком серьезном заболевании, как фолликулярная ангина, лечение антибиотиками не прекращают и после улучшения состояния. При досрочном окончании курса возможно возникновение лекарственной устойчивости бактерий к данному антибиотику, а значит, при рецидиве ангины он окажется бессильным. Нестероидные противовоспалительные пре-

параты (**нурофен, парацетамол, ибуклин**) снижают боль и температуру. А при аллергическом воспалении прибегают к антигистаминным средствам (**лоратадин, кларитин, кларисенс, цетрин**).

Лечение дополняют местными процедурами: полоскание горла (наименее затратный способ лечения и доступный в домашних условиях) одинаково эффективно при любой форме ангины. Так удается очистить миндалины от налета, создать неблагоприятную среду для роста и размножения микробов, уменьшить воспаление ротоглотки и увлажнить слизистую оболочку. Его можно проводить уже при первых симптомах и на протяжении всего периода заболевания.

Раствор для полоскания лучше готовить в небольших дозах для однократного использования. Оптимальной температурой считается 36-37 °С, что соответствует нормальной температуре организма. Чтобы добиться лечебного эффекта и не пересушить миндалины, полоскать горло нужно от 3 до 6 раз в день. После процедуры не принимать пищу и не пить воду в течение 1 часа, чтобы не удалить остатки раствора из полости ротоглотки.

Для полоскания горла используются **ромашка аптечная, шалфей, календула, эвкалипт, липа, мать-и-мачеха, чабрец.** Чтобы приготовить раствор, 1 ст. ложку лекарственной травы залить 1 стаканом горячей воды и настаивать 20 минут. После этого процедить и остудить. Вышеперечисленные растения хорошо сочетаются между собой и дополняют лечебные свойства друг друга. По желанию их можно смешивать в равной пропорции.

Для усиления эффекта в раствор на основе трав можно добавить 1-2 капли эфирного масла (**чайное дерево, лаванда, мята, лимон, эвкалипт, бергамот**). Эфирные масла обладают противовоспалительным и противомикробным действием. В аптеках продается готовый препарат для полоскания горла, содержащий смесь **экстрактов ромашки, календулы** и **тысячелистника** под названием «**ротокан**». Для полоскания горла 1 ч. ложку ротокана развести в 1 стакане теплой воды.

Чабрец

Для полоскания горла при ангине используют и антисептические средства (**йодинол, долфин, люголь,** раствор соды и соли). Так, **фурацилин** обладает антисептическим (противомикробным) свойством. Для приготовления раствора измельчить в порошок 1 таблетку фурацилина, залить 1 стаканом горячей воды и размешать до полного растворения. **Мирамистин** эффективен против стафилококков, стрептококков, дрожжеподобных грибов: стимулирует местный иммунитет и повышает эффективность антибиотиков против микробов. Для приготовления раствора для полоскания горла развести мирамистин в теплой воде в пропорции 1:1. **Хлорофиллипт** помогает при стафилококковой ангине. Используется для полосканий в соотношении 1:2. То есть 1 часть лекарства нужно растворить в 2 частях воды. **Малавит** уменьшает болевые ощущения и отек миндалин. Для полоскания горла 5-10 капель лекарства растворяют в 100 мл теплой воды.

Фармацевтическая промышленность предлагает множество аэрозолей, которыми удобно пользоваться (**ингалипт,**

тантум верде, гексорал). Смягчать боли в горле и снять отек можно с помощью рассасывающих таблеток и леденцов (**грамидин, стрепсилс, фарингосепт, гексорал табс**).

Ингаляции

Вдыхание увлажненного воздуха, содержащего пары лекарственного препарата, благотворно влияет на скорейшее выздоровление. Ингаляции проводят через 1 час после еды, предварительно прополоскав полость рта. После процедуры не следует принимать пищу или пить воду в течение 1 часа. Температура раствора для ингаляций – 38-40 °С. Более низкая температура не обеспечит нужного эффекта, а более высокая может вызвать ожог миндалин и полости ротоглотки. Ингаляции проводят 2-3 раза в день, длительность одной процедуры – 7-10 минут. Вдыхание паров при ингаляции проводится ртом, а выдыхание – носом. Лекарства для ингаляций рекомендуют чередовать, так как различные активные вещества взаимодополняют действие друг друга.

Для проведения процедуры используйте небулайзер. Это контейнер, в котором жидкость превращается в пар и в виде мелких капель при вдыхании поступает через трубку в дыхательные пути. Таким образом, при ангине лекарственные вещества оседают на поверхности миндалин и в полости ротоглотки, обеспечивая продолжительный лечебный эффект. Недостаток небулайзера в том, что для приготовления раствора для ингаляций можно использовать только готовые лекарства в жидком виде с добавлением к ним физраствора. Травяные или другие растворы на основе обычной воды могут испортить прибор.

При склонности к аллергическим реакциям для ингаляций рекомендованы раствор морской или йодированной соли, минеральные воды со щелочным составом (Ессентуки, Боржоми). Для приготовления солевого раствора 1 ст. ложку соли (можно с добавлением 1 ч. ложки соды) залить 1 стаканом горячей воды, размешать до полного растворения кристаллов и остудить до температуры 36-37 °С.

Укрепим иммунитет

Для иммунитета важны витамины А, В, С, Е. Чтобы восполнить потребность в них, включите в ежедневный рацион питания овощи, фрукты, крупы, печень, яйца, растительное масло. Цинк и селен активируют иммунные клетки и помогают противостоять бактериям, вирусам и грибкам. Чтобы организм не испытывал недостатка этих микроэлементов, несколько раз в неделю употребляйте рыбу, мясо, бобовые и не отказывайтесь от хлеба и кисломолочных продуктов. В зимне-весенний период в рацион обязательно добавляйте витамин С. Соблюдение режима питания позволяет полезным веществам лучше усваиваться и выполнять свою миссию в иммунных реакциях. Ежедневное употребление не менее 1,5 л воды обеспечит водный баланс, очищение кишечника от продуктов обмена и болезнетворных микроорганизмов.

Не переутомляйтесь физически и умственно, потому что подобные перегрузки могут привести к развитию синдрома хронической усталости и сделать организм более уязвимым к микробам. Отдых не всегда предполагает пассивное лежание на диване. Регулярные физические нагрузки усиливают работу мышц, стимулируют сердечно-сосудистую систему. В ткани организма поступает кровь, богатая кислородом и питательными веществами, создаются неблагоприятные условия для роста и размножения микробов.

Опасность осложнений и профилактика

Ангина опасна своими осложнениями, которые могут быть ранними (возникающими сразу после воспаления миндалин) или отсроченными (появляются спустя 3-4 недели после гнойного воспаления), а также единичными (затрагивают один орган) либо множественными (поражают несколько органов). Ранними осложнениями ангины считают отит, лимфаденит, синусит, гайморит, отек гортани, абсцесс миндалины.

Через 2-4 недели после начала заболевания могут развиться поздние осложнения, связанные с инфекционно-аллергическим поражением внутренних органов и суставов

(миокардит различной этиологии, в том числе ревмокардит, перикардит, патологии суставов (артрит), заболевания почек (гломерулонефрит, пиелонефрит, почечная недостаточность).

Фолликулярная ангина бактериальной природы может приводить к миокардиту. Это воспаление в тканях миокарда, при котором появляются боли в области сердца, нарушение ритма, появляется одышка. При поражениях суставов развивается полиартрит. У пациента появляются боли в суставах, отек, покраснение над суставом, местное повышение температуры кожи над областью сустава, ухудшается подвижность. Фолликулярная ангина способна вызвать почечную недостаточность на фоне воспаления почек. При переходе ангины в хроническую форму ее признаки менее выраженные, чем при остром воспалении, однако пациент постоянно ощущает дискомфорт в горле, общую слабость, симптомы интоксикации.

Наверное, излишне говорить о том, что важно следить за своим здоровьем, держать ноги в тепле, одеваться по погоде, не нервничать. Вовремя лечите такие заболевания, как гайморит, пиелонефрит, ринит, кариозное поражение зубов (кариес), гельминтоз.

Применение физиопроцедур, грязелечение, минеральные воды, соляные пещеры и озонотерапия оказывают благоприятный эффект и значительно снижают частоту обострений и риск развития осложнений. Острая форма или обострение хронической ангины являются категорическими противопоказаниями для лечения в санатории. Занимайтесь закаливанием своего организма: плаванием, контрастными обливаниями (контрастный душ), летом можно ходить по росе босиком. Помните, что закалка подходит лишь в случае отсутствия обострения болезни на данный момент. Начинайте закаливаться постепенно и учитывайте ваши физиологические особенности. При необходимости проконсультируйтесь у вашего лечащего врача.

Светлана БИРЮКОВА,
врач-терапевт высшей категории.
Фото: фотобанк Лори.

«... От ангины мы всегда лечимся проверенным домашним средством.

В 0,5 л баночку кладу до половины объема **измельченные листья** 3-летнего **алоэ** и сверху засыпаю сахарным песком так, чтобы общий объем был чуть больше половины банки и оставалось место для сока, который даст алоэ. Настаиваю 2-3 суток, периодически встряхивая. Потом сок процеживаю и пью по 1 ч. ложке 3 раза в день до еды. Через пять дней горло обычно проходит».

В.Б. Чечкина, Краснодарский край,
«ЗОЖ» № 7, 2013 г.

***

«...Когда у меня была ангина, вылечилась простым и вкусным рецептом.

2-3 штуки вяленого или сушеного **инжира** залила 500 мл кипящего молока и немного потомила, чтобы молоко порозовело. Потом остудила и пила небольшими глоточками. Вскоре почувствовала облегчение».

В.Ф. Гомонова, Ростовская обл.,
«ЗОЖ» № 7, 2013 г.

***

«...В свое время заболел такой сильной ангиной, что даже не мог проглатывать слюну. Знакомая дала замечательный рецепт.

Нужно смешать по 1 ст. ложке меда, крепкого чая, водки. Добавить 10 капель **сока алоэ** и 5 капель йода. Смесь пил каждый час по 1 ч. ложке. Облегчение почувствовал уже на следующий день».

В.А. Высотских, Свердловская обл.,
«ЗОЖ» № 2, 2014 г.

***

«...На случай, если простужусь и заболит горло, у меня всегда имеется настойка камфары. Пропитываю ею вату, прикладываю к горлу, сверху – полиэтиленовая пленка и теплый шарф или платок. Пару раз сделаю на ночь такой ком-

пресс, и боль проходит. Этим способом лечатся вся моя семья и наши знакомые».

Р.И. Иванова, Беларусь,
«ЗОЖ» № 7, 2014 г.

***

«...Расскажу, как избавилась от ангины, которой страдала с молодости. Рецепт подсказала одна знакомая. Как только в горле начинало першить, я сразу же принималась жевать лук – по нескольку раз в день. Першение после этого проходило.

Если же начало недуга не успевала заметить и горло уже воспалилось, то смешивала 1 ст. ложку воды с 1 ст. ложкой водки, добавив к этой смеси на кончике чайной ложки пищевой соды. Таким составом полоскала горло каждые 3 часа. И вот уже много лет ангина обходит меня стороной».

М.С. Сухарева, Оренбургская обл.,
«ЗОЖ» № 10, 2013 г.

***

«...У соседа была хроническая ангина, антибиотики не помогали. Решил полечить его **корнем бархата амурского.** Сделал настойку.

50 г корней залил 500 мл водки, настаивал в темном месте 2 недели. Сосед пил по 1 ч. ложке 2-3 раза в день за 10 минут до еды. Вскоре он вылечился.

Настой листьев этого растения тоже хорошо помогает при ангине. Для этого щепотку **листьев бархата амурского** нужно заварить стаканом кипятка, настаивать час. Принимать по 2-3 ст. ложки в день за 20-30 минут до еды».

В.А. Волков, Воронежская обл.,
«ЗОЖ» № 8, 2013 г.

***

«...Бабушка-соседка подсказала мне эффективное средство, которое неоднократно меня выручало. 1 ч. ложку **измельченной коры дуба** залейте стаканом воды, кипятите 10 минут, обязательно помешивая. Процедите и в теплом виде используйте для полосканий. Процедуру проводите несколько раз в день и обязательно перед сном».

М.В. Дубинина, г. Пенза,
«ЗОЖ» № 1, 2017 г.

* * *

«...При ангине моя бабушка ставила нам компресс из творога – намазывала его холодным на платок и обвязывала им шею. При температуре обтирала тело самогоном или надевала чулки, смоченные в уксусе (3 части холодной воды и 1 часть уксуса), укутав ноги поверх теплым сухим платком. А также делала компресс на икры: два куска льняной материи смачивала водой комнатной температуры, хорошо отжимала и крепко обертывала вокруг икр. Уже после первой процедуры температура спадала, и становилось легче».

А.С. Горобец, Молдова,
«ЗОЖ» № 20, 2017 г.

* * *

«...От ангины спасаюсь очень эффективным средством. 50 г **сухого корня родиолы розовой** заливаю 500 мл водки, настаиваю 14 дней в темном месте, после чего процеживаю. Полощу этой настойкой горло (1 ч. ложка на 0,5 стакана горячей воды) каждые 10-15 минут».

Е.В. Лукиных, Ярославская обл.,
«ЗОЖ» № 3, 2016 г.

* * *

«...Лечу ангину проверенным рецептом. Смешиваю в равных частях **соцветия календулы, листья подорожника большого, траву полыни горькой.** 1 ст. ложку смеси заливаю стаканом воды, кипячу на слабом огне 10-15 минут, даю настояться 1 час, процеживаю и полощу горло теплым отваром каждые 2 часа. Этот же отвар можно принимать внутрь по 1 ст. ложке 3-4 раза в день».

А.П. Пилипина, Ростовская обл.,
«ЗОЖ» № 9, 2015 г.

* * *

«...Справиться с болью в горле мне удается очень быстро. Помогает один состав. Для его приготовления в 2 стакана теплого молока вбиваю 1 яйцо, добавляю 1 ч. ложку меда и 1 ч. ложку сливочного масла. Хорошо перемешиваю, выпиваю перед сном и сразу же отправляюсь в постель. Утром

просыпаюсь практически здоровой. Процедуру можно повторить несколько раз для закрепления эффекта».

Л.П. Сазонова, г. Волгоград,
«ЗОЖ» № 10, 2016 г.

***

«...Этот рецепт от ангины дал мне народный целитель. Натираю на мелкой терке красную свеклу, чтобы получился 1 стакан натертой массы, добавляю 1 ст. ложку уксуса. Выдерживаю в закрытой банке в темном месте 4 часа, отжимаю через плотную ткань. Отжатым соком полощу горло каждые 2,5 часа».

А.С. Стрижова, Саратовская обл.,
«ЗОЖ» № 4, 2016 г.

***

«...От ангины мне помогает такой рецепт. Взять в равных частях кашицу свежих **листьев алоэ**, вина и меда, перемешать, настоять 5 дней и принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день за 30 минут до еды».

Н.И. Чикайкин, Пензенская обл.,
«ЗОЖ» № 7, 2012 г.

***

«...При ангине смешайте 2 части **ромашки** и по 1 части **эвкалипта** и **цветков календулы**. 1 ст. ложку смеси залейте 1,5 стакана кипятка, кипятите 2 минуты, затем настаивайте 30 минут, процедите и полощите горло теплым раствором. Начинать следует с 26 градусов, снижая каждый день на 1 градус. Когда дойдете до 16 градусов, остановитесь и в течение месяца полощите горло раствором этой температуры. Благодаря этому рецепту не только снимается воспаление горла, но также происходит его закаливание».

Н.И. Шмелева, г. Владивосток,
«ЗОЖ» № 14, 2011 г.

ЛЕГКОРАНИМЫЙ ОРГАН

Синдром раздраженного кишечника

☎ «Врач поставил диагноз «синдром раздраженного кишечника». Читала, что он сопровождается диареей, а у меня просто нескончаемая боль. Причем изначально я грешила на гинекологию. Исключили. Тянет спину: то тут кольнет, то там, то на уровне мочевого пузыря, как спазм. Не могу нормально жить из-за болей. К психотерапевту обращаться страшно. Как лечиться и чем, я уже не знаю. Дайте совет, от чего это может быть?»

Любовь Алексеевна Бродникова,
Воронежская обл.

Представьте ситуацию: неприятные симптомы есть, а медицинское обследование показывает, что проблемы нет. Именно поэтому синдром раздраженного кишечника – болезнь исключения. Три десятка лет назад на конференции в Риме ученые всего мира решили именно так назвать этот недуг, доказав, что им страдает каждый пятый взрослый житель планеты. Причем большая часть – женщины.

Поскольку до сих пор неизвестна органическая причина возникновения синдрома, принято считать, что провоцирующим фактором является стресс. Иными словами, раздраженность кишечника иногда вообще не связана с нарушениями работы желудочно-кишечного тракта: истинная причина скрывается в работе головного мозга. Предполагается, что больные имеют более чувствительный кишечник, чем все остальные люди. Замечено, что симптомы при синдроме раздраженного кишечника нарастают во время эмоционального напряжения или после употребления определенной пищи. Кроме того, к возможным причинам развития относятся некачественная пища, нерациональное питание, употребление большого количества газообразующих продуктов, жирные блюда, переизбыток кофеина, злоупотребление алкоголем, недостаток в рационе продуктов, содержащих растительные

волокна, переедание. Кстати, жир в любом виде (животного или растительного происхождения) является сильным биологическим стимулятором двигательной активности кишечника. У женщин симптомы выражены ярче в период менструаций, что связано с повышением в крови уровня половых гормонов.

Большинство пациентов жалуются на боли различной интенсивности: от тупой, ноющей до жгучей, колющей, схваткообразной (некоторые женщины боли в кишечнике сравнивают с болью при родах). Она не возникает ночью, локализуется чаще в подвздошных (преимущественно левой) областях, как правило, не иррадиирует, усиливается после приема пищи и уменьшается после дефекации, отхождения газов. Параллельно с болями (а иногда без таковых) беспокоит ощущение перерастяжения, переполнения, вздутия живота. Метеоризм слабо выражен утром, но постепенно в течение дня нарастает настолько, что к вечеру больной вынужден менять одежду на более свободную или большего размера.

Клинические признаки синдрома раздраженного кишечника обязательно дополняются таким показателем, как частота актов дефекации, которая позволяет дифференцировать заболевание как синдром раздраженного кишечника с преобладанием диареи или запоров, хотя у многих пациентов эти симптомы чередуются, и одно состояние переходит в другое. Лихорадка, изменение цвета кала, потеря веса, кровотечения и постоянная, в течение длительного времени, боль в животе не считаются признаками синдрома раздраженного кишечника. Они указывают на другие серьезные заболевания. Наличие только жидкого стула говорит о функциональной диарее и тоже не относится к явлениям синдрома раздраженного кишечника.

Помимо классических, «кишечных», выделяют и внекишечные проявления: утомляемость, слабость, головные боли, ощущение кома в горле, невозможность спать на левом боку из-за неприятных ощущений в области сердца, онемение, зябкость пальцев рук. В большинстве случаев удается выявить связь симптомов заболевания с нервно-

психическими нарушениями, стрессом. Симптомы синдрома раздраженного кишечника сочетаются с признаками функциональной диспепсии, синдромом раздраженного мочевого пузыря.

Несмотря на многочисленные симптомы с медицинской точки зрения, желудочно-кишечный тракт человека абсолютно здоров: диагностика не выявляет нежелательных изменений, и анализ крови не подтверждает наличие в организме вредных микроорганизмов, вирусов. 80% пациентов пытаются справляться с неприятными симптомами самостоятельно, и только 20% идут на консультацию к доктору.

Диагностика синдрома раздраженного кишечника сложная, потому симптомы трудно отличить от признаков заболеваний кишечника и других внутренних органов (язвенный колит, болезнь Крона, кишечные инфекции). Кроме того, у одних пациентов синдром развивается при наличии 1-2 признаков, а у других – при 3 и более. Поэтому диагноз «синдром раздраженного кишечника» – это диагноз исключения.

Поскольку пациенты жалуются на расстройства желудочно-кишечного тракта, то назначают анализ кала и крови, колоноскопию и ректороманоскопию (исследования прямой и сигмовидной кишки, толстого кишечника), томографию области малого таза и живота, оценивают и психоэмоциональное состояние пациентов.

Лечение комплексное: оно предполагает проведение общих мероприятий, назначение лекарственной терапии, применение различных методов психотерапии, хотя единой схемы не существует. Под термином «общие мероприятия» понимают снятие у больных эмоционального напряжения, обучение принципам диетотерапии. Диетотерапия «успокаивает» раздраженный кишечник. Доказано, что питание и синдром взаимосвязаны. Назначается так называемая элиминационная диета, когда пациенту предлагается исключить из рациона пищевые продукты, напитки, вызывающие те или иные неприятные ощущения, не говоря уже о боли. Если заметите продукт, вызывающий усиление симптомов, исключите его из рациона.

Употребление в пищу продуктов, содержащих растительные волокна (овощи, фрукты, крупы), обеспечивает хорошее наполнение кишечника, уменьшает спазм и помогает задерживать воду. А при наличии запора стул становится мягче, облегчается акт дефекации. Но из меню следует исключить молоко, кофеин, алкоголь, перец, копчености, уксус и продукты, вызывающие излишнее газообразование.

Больным, страдающим запорами, рекомендуется употреблять растительное масло (не менее 2 ст. ложек в день). Разрешаются курага, холодная вода с медом натощак, пшеничные отруби, нежирный творог, неострый сыр, овощные супы. Употребление продуктов, богатых клетчаткой (ржаной хлеб, свекла, морковь, капуста, баклажаны, репа, тыква, кабачки), в сочетании с луком, растительным маслом дает хороший послабляющий эффект. Отруби назначают до 30 г в сутки. При стойком запоре выпивайте не менее 2 л жидкости (вода, чай, соки, кофе, кисели) в сутки. Напитки могут быть как теплыми, так и охлажденными. Разрешаются отварные, тушеные и запеченные мясные и рыбные блюда, омлеты и яйца всмятку (яйца вкрутую усиливают запоры), кефир, вымоченная сельдь, обезжиренные рыбные или мясные супы с овощами и крупами, овощные и крупяные гарниры. Но ограничьте употребление риса и макаронных изделий.

Диета, богатая клетчаткой, снижает спастическое состояние толстой кишки, увеличивает объем фекальных масс, удерживает воду, положительно влияет на микрофлору толстой кишки, снижает внутрикишечное давление, что ускоряет транзит фекальных масс по толстой кишке.

При поносе откажитесь от холодных продуктов, блюд и напитков, жирных блюд, поскольку жиры усиливают кишечную моторику (речь о жирных молочных продуктах, красной рыбе, сале, баранине, гусятине, свинине). Полезны отварное, запеченное и тушеное постное мясо (телятина, курица, крольчатина, говядина, индейка), нежирная рыба (щука, хек, карп, лещ, судак). На гарнир готовьте рассыпчатые манную, рисовую, гречневую каши, вермишель или овощи (карто-

фель, морковь, тыква, кабачки, патиссоны). Из ягод и фруктов – соки, морсы, кисели, мармелад.

При метеоризме исключают бобовые, капусту, ограничивают употребление пива, изюма, яблочного и виноградного соков, бананов, орехов. Избыток растительных волокон приводит к повышенному газообразованию. Но этот симптом проходит через несколько дней после того, как организм привыкает к диете. Если сразу после еды возникает боль в животе, ограничьте употребление жиров и увеличьте количество белка.

Переедание у людей, страдающих синдромом раздраженного кишечника, вызывает диарею и спазмы кишечника. Симптомы уменьшаются, если разделить привычное количество пищи на несколько приемов. Особенно это касается тех, чей рацион состоит из пищи, богатой углеводами (макароны, рис, белый хлеб, овощи). При поносе ограничьте курение, потребление клетчатки, чая, кофе.

Врач может назначить препараты (**лоперамид, дебридат, бромид**), чтобы уменьшить количество позывов к дефекации. Спазмолитики (**папаверин, но-шпа, дицетел**) избавляют от боли в животе. Последний, кстати, не только купирует болевой синдром, но и восстанавливает нарушенную моторно-эвакуаторную функцию. При незначительном увеличении частоты стула рекомендованы адсорбенты (**карбонат кальция, активированный уголь, смекта**), а при запорах – **эглонил, метоклопрамид, цизаприд, нормазе, гутталакс. Форлакс** (**макрогол**) увеличивает содержание жидкости и размягчает кишечное содержимое, облегчает акт дефекации. **Мукофальк** нормализует функцию кишечника, но не является слабительным средством и не оказывает раздражающего действия на кишку. Его лучше всего принимать регулярно перед завтраком, запивая большим количеством воды. Если беспокоит метеоризм, используют «пеногасители», то есть препараты, содержащие **симетикон** (по 1-2 капсулы 3-5 раз в сутки) или **диметикон**.

Существующие на сегодняшний день методы лечения позволяют добиться стойкого улучшения состояния пациента

Фенхель

при соблюдении здорового образа жизни, диеты и правил медикаментозной терапии. Несмотря на то, что синдром раздраженного кишечника является хроническим заболеванием, он не несет угрозы жизни. С ним можно жить долго. У большинства пациентов болезнь протекает с периодами улучшения и обострения, длительность которых различна и зависит от личных и социальных обстоятельств, а также от перенесенной кишечной инфекции и хирургического вмешательства в брюшную полость. Даже погода влияет.

Однако многие страдающие синдромом раздраженного кишечника – ипохондрики, состояние которых отягощено канцерофобией (навязчивым страхом заболеть). Для них основным методом лечения является решение задачи психосоциальной адаптации. Именно поэтому врач акцентирует внимание на нормальных показателях исследований и убеждает в отсутствии у них тяжелого заболевания. Если больного беспокоят тревога и связанные с ней вегетативные расстройства, пока-

заны транквилизаторы (**седуксен, рудотель, феназепам**). Больным с ипохондрией, «зацикленным» на своих болезненных ощущениях, нужны нейролептики (**сонапакс, френолон**). Но любой из названных выше препаратов должен назначать лечащий врач. Поэтому при психоневрологических расстройствах рекомендуют прием антидепрессантов и занятия спортом (бег, ходьба). При необходимости обратитесь за консультацией к психотерапевту или психологу.

Избавиться от спазмов кишечника и боли помогают парафиновые и озокеритовые аппликации, электрофорез с папаверином, солями магния, грязевые аппликации, хвойные ванны.

Применяют и лекарственные сборы: **семена фенхеля** и **аниса, кору крушины, тысячелистник, листья шалфея, ягоды черники, корень валерианы, душицу.** Ароматерапия с **маслом мяты перечной** снимает раздражение, уменьшает спазм кишечника. При диарее на протяжении 3-5 дней принимают внутрь отвары из **ромашки лекарственной** и **коры дуба**. Настои из **семян укропа** или **фенхеля, тмина** и **анисовых капель** снижают газообразование.

Заболевание не прогрессирует, а общее состояние остается удовлетворительным на протяжении многих лет. Ведение пациента с легкой формой страдания ограничивается установлением диагноза, разъяснением причин, вызывающих симптомы, соблюдением диетических рекомендаций, периодическим, в режиме «по требованию», приемом симптоматических средств. При среднетяжелом течении больные многократно обращаются к врачу (терапевту или гастроэнтерологу), что требует назначения повторных курсов лечения, купирующих основные проявления болезни (боль, понос). В тяжелых случаях требуется не только комплексная терапия, проводимая гастроэнтерологом с использованием всех рассмотренных схем и рекомендаций, но и привлечение психологов.

Евгений БЕЛОУСОВ,
врач-гастроэнтеролог высшей категории,
кандидат медицинских наук.
Фото: фотобанк Лори.

О ДИВЕРТИКУЛЕЗЕ

«Кармашки» в кишечнике

Если вас годами мучают запоры, периодически болит живот, досаждают вздутие, урчание, метеоризм, а вы стараетесь не обращать на это внимание, подвергаете свое здоровье большой опасности. Дивертикулез (заболевание кишечника) вовсе не так безопасен, как кажется на первый взгляд. Если недуг не лечить, он может перейти в острую, куда более серьезную для здоровья стадию или вызвать осложнения, представляющие угрозу для жизни.

Причины и симптомы

Дивертикулярная болезнь толстого кишечника – это заболевание, при котором в стенке кишки образуются небольшие, размером от одного до двух сантиметров, «кармашки» или «мешочки» – дивертикулы. Такой недуг появляется в основном из-за запоров – когда человек питается всухомятку или налегает на мясо, мучные блюда, игнорируя растительную пищу. Помимо запоров развитию дивертикулеза способствуют длительный прием слабительных, перенесенные кишечные инфекции, стрессы, пристрастие к алкоголю, курение, гиподинамия, пожилой возраст. Хотя практика показывает: в последнее время этот недуг сильно «помолодел». Наряду с 70-80-летними пациентами на прием все чаще приходят мужчины и женщины средних лет, а иногда и вовсе молодые.

Еще одной важной причиной дивертикулеза, открытой в последние годы, считается генетический фактор. А вернее, генные поломки, которые нарушают не только строение, но и сократительную активность стенки кишечника, в результате чего в ней появляются «слабые» места с дальнейшим образованием дивертикул.

Нередко дивертикулез протекает бессимптомно. В таком случае он является случайной находкой во время прохожде-

ния пациентом таких процедур, как УЗИ или колоноскопия. Однако есть у недуга и типичные признаки: боль в левой нижней части живота, вздутие, урчание, неустойчивость стула, когда запоры сменяются поносами, чувство неопорожненного кишечника. Ну и совсем плохо бывает человеку, если дивертикулы охватывает воспалительный процесс. Так происходит, если попавшие в «мешочки» каловые массы со временем твердеют, превращаясь в камень, а он, в свою очередь, давит на стенку кишечника, нарушая кровоснабжение. Вследствие этого развивается острое воспаление – дивертикулит, который сопровождается усилением боли в животе, повышением температуры тела до 37,5-39 градусов, появлением в стуле крови и слизи.

Диагностика

Чтобы не навредить здоровью пациента, важно оговорить методы диагностики дивертикулеза. Самый оптимальный – КТ брюшной полости и малого таза. За счет своей высокой чувствительности компьютерная томография определяет любую форму течения болезни. По данным КТ выявляют не только сами дивертикулы, но и стадии разрушения их стенок, кишечную непроходимость, абсцессы. Что касается УЗИ – это менее информативный, хотя и более доступный метод. Осторожнее нужно быть и с колоноскопией. Например, в острой фазе недуга делать ее категорически запрещается. Все дело в том, что во время процедуры происходит нагнетание воздуха в кишечнике, а это грозит перфорацией дивертикула с дальнейшим развитием перитонита. Колоноскопию можно выполнять только после купирования острого периода с той целью, чтобы исключить онкологический процесс. Лечение назначается по результатам исследования.

Рацион

Если нет осложнений в виде абсцесса, перитонита, свищей, стеноза кишки, околокишечного инфильтрата, когда требуется экстренная операция, или острого периода, когда подключается более серьезная терапия, перво-наперво

нужно наладить стул. То есть избавиться от запоров, чтобы не провоцировать появление новых «мешочков».

Сделать это не так просто, но необходимо. Начните с пересмотра пищевого рациона. Достаточно ли в нем овощей, фруктов, зелени? Чтобы увеличить количество клетчатки, введите правило – есть по утрам пшеничные, овсяные или ржаные отруби. Их можно принимать в пищу в сухом виде, запивая водой, добавлять в каши, но лучше всего соединять с кисломолочными напитками – кефиром, йогуртом, простоквашей. Дневная норма – 1-2 ст. ложки, не больше. Отруби – чемпионы по содержанию клетчатки. Они не только улучшают пищеварение, как дворники, очищают кишечник, но и выводят токсины, холестерин, понижают уровень сахара в крови. А вот на все сладкое, мучное (конфеты, булочки, торты, пирожные) наложите табу: они увеличивают процессы брожения, множат лишние килограммы, что не идет на пользу больному кишечнику.

Отказаться придется и от всего жирного, жареного, копченого. Не полезны колбасы, сосиски, острые блюда, спиртное. Полностью следует исключить молоко. Зато кисломолочные продукты, такие как йогурт, простокваша, свежий одно-двухдневный кефир, – большое благо для утратившего здоровую микрофлору и моторику кишечника.

Кефир можно приготовить и дома. Для этого возьмите 1 л пастеризованного молока и нагревайте его в алюминиевой кастрюле до тех пор, пока оно не поднимется. Остудите, перелейте в стеклянную тару и добавьте 6-8 ч. ложек обычного кефира или простокваши. Закрыв банку крышкой, оставьте ее на сутки в теплом месте, после чего на 2-3 часа уберите в холодильник. Готовый кефир пейте по полстакана 2-3 раза в день за час до еды.

При запорах включайте в рацион побольше свеклы и моркови (их лучше употреблять в составе салатов и винегретов, заправленных растительным маслом), тушеные кабачки и баклажаны, томаты, смесь кураги, инжира, чернослива.

Что касается яблок, винограда, капусты, черной редьки, следует помнить, что они вызывают вздутие кишечника.

С осторожностью следует есть картофель, так как он содержит большое количество крахмала. Зато его сок, наоборот, будет полезен для кишечника. Он устраняет запоры, борется со вздутием, метеоризмом. Для этого 1-2 вымытых клубня очистите от кожуры, потрите на мелкой терке и отожмите сок. Принимайте по 1-2 ст. ложки 3 раза в день до еды.

Кроме того, чтобы заставить кишечник лучше работать, больше двигайтесь! Неважно, где и как: в огороде или в спортивном зале на тренажере, главное, чтобы трудились все мышцы, а вес не стремился, что называется, в гору.

Возьмите за правило – выпивать в день не менее 2-2,5 л чистой воды. Супы, кисели, компоты – не в счет. Чтобы не забыть об этом, наливайте воду с утра в отдельную бутылку, графин и ставьте на видное место. К вечеру посуда должна быть пустой.

Лекарственная терапия

При выраженных болях в животе применяйте спазмолитические препараты. В их числе – **но-шпа** (по 1 таблетке 1-3 раза в день), **папаверин** (по 40-60 мг 3-4 раза в день), **дюспаталин** (по 100 мг 3-4 раза в день), **дротаверин** (по 40-80 мг 1-3 раза в день).

Если запоры не проходят даже при соблюдении диеты, воспользуйтесь слабительными, такими как **дюфалак** (дозировка подбирается индивидуально), **нормазе** (в первые три дня суточная дозировка – 15-40 мл, затем – 10-25 мл), **лактулоза** (15-45 мл 1 раз в день), **форлакс** (по 1 пакетику 2 раза в день, утром и вечером). Если же, наоборот, мучает диарея, на помощь придет **лоперамид** (по 1-2 капсулы 3-4 раза в день).

Для восстановления микрофлоры кишечника порекомендую пробиотики – препараты, содержащие миллионы полезных бактерий: **линекс форте** (по 2 капсулы 3 раза в день), **профибор** (суточная доза – 6 капсул), **максилак** (по 1 капсуле 1 раз в день).

Для улучшения моторики пищеварительного тракта воспользуйтесь препаратами **мотилиум, мотилак** (по 10 мл 3 раза в сутки).

Если больной страдает такими симптомами, как метеоризм, вздутие живота, прописываются так называемые пеногасители – **эспумизан** (по 2 капсулы 3-5 раз в сутки), **плантекс** (по 3 пакетика весом по 20 г, разведенные в 1 стакане чистой воды, 3-4 раза в день).

Для устранения процессов воспалительного характера в кишечной области применяются нестероидные противовоспалительные препараты, например **нимесил** (по 1 пакетику весом 100 мг 2 раза в день).

Антибактериальные и противомикробные средства врач назначает в острый период дивертикулита. Это **ципрофлоксацин (ципролет), левофлоксацин (таваник), метронидазол**... Дозировок не указываю, они строго индивидуальны и зависят от многих причин: состояния пациента, его возраста, сопутствующих заболеваний.

При необходимости проводится экстренное хирургическое вмешательство: удаляется воспаленная часть толстой кишки. Операция проводится одним из способов – через большой разрез живота или лапароскопически: через маленькие проколы в стенке живота под контролем видеокамеры.

Травы в помощь

Помочь больному кишечнику в борьбе с запорами, поносами, вздутием, урчанием, метеоризмом, гнилостными процессами могут и лекарственные травы, обладающие целым рядом полезных свойств: противовоспалительным, противомикробным, вяжущим, болеутоляющим. В числе таких помощников – **зверобой, тысячелистник, кровохлебка, корень солодки, сенна, крушина, душица, ромашка аптечная, подорожник, лапчатка, кора дуба**. Из копилки проверенных рецептов я порекомендую следующие.

При запорах эффективен отвар из **семян льна**. Для этого возьмите полстакана семян, залейте 1 л кипятка, держите на водяной бане 40 минут, настаивайте 1 час. Процедите и пейте по полстакана 3-4 раза в день.

Другой способ употребления семян – в виде порошка. Их нужно измельчить в кофемолке и добавлять в различные

Кровохлебка

блюда. Суточная норма – 3 ст. ложки. Кстати, слабительным действием обладают и **семена подорожника**.

Если беспокоит запор, который сопровождается вздутием живота, на выручку придет отвар из **семян укропа** (2 ч. ложки сырья залейте 2 стаканами горячей воды, кипятите 10 минут). Когда отвар остынет, процедите и принимайте по 100 мл перед едой 3 раза в день.

А вот замечательный противодиарейный рецепт. Смешайте в равных частях **плоды черемухи, корень аира, кору дуба и листья черники,** после чего 3 ст. ложки сбора поместите в термос, залейте 300 мл кипятка и настаивайте ночь. Принимайте по 0,5 стакана 4 раза в день.

Дивертикулез не представит угрозы, если вы станете правильно питаться, соблюдать питьевой режим, меньше нервничать, больше двигаться. Любая болезнь пасует перед теми, кто становится преданным сторонником здорового образа жизни.

Татьяна СТЕПАНОВА,
врач-терапевт высшей категории.
Фото: фотобанк Лори.

«Входные ворота» для инфекции

Трофическая язва

✉ «Два года назад образовалась трофическая язва на правой ноге, которая периодически заживала. Но в последние полгода стала замечать, что иногда появляется гной. Разные лекарства уже использовала, чтобы ее вылечить, но они не помогли. Дайте совет: как подобрать компрессионный трикотаж и какие лекарства самые эффективные?».

Анна Николаевна Омельченко,
г. Александров, Владимирская обл.

Язва является входными воротами инфекции. Она постепенно растет, «съедая» здоровую кожу и подкожную клетчатку, которые потом не восстанавливаются. Трофическая язва почти всегда зарастает соединительной тканью (рубцом), которая по всем своим свойствам хуже, чем кожа. Кроме того, язвенный дефект может вызвать появление раковых клеток и рост злокачественной опухоли.

Чаще всего к трофической язве приводит варикозная болезнь. Что делать? В такой ситуации использование мази и таблеток бесполезно. А вот лечебный компрессионный трикотаж полезен, подбирается индивидуально, а купить его можно в аптеках и ортопедических салонах. Имейте в виду, что он должен быть плотным, не менее 2-го класса компрессии (23-32 мм рт. ст.). При подборе гольфов измеряют окружность голеней чуть выше лодыжек и примерно на 3-5 см ниже колена, а при подборе чулок еще и на бедре – в зоне предполагаемой верхней точки фиксации. В положении стоя измеряется длина ноги от пола до точки, где предполагается носить трикотаж. Если нога в течение дня отекает, то измерять ее надо утром.

Рекомендовано пользоваться изделиями, имеющими RAL стандарт качества (на сегодняшний день этот стандарт медицинских компрессионных изделий, который показал наилучшую эффективность в лечении заболеваний вен). Помните о том, что использование компрессионных изделий при

других видах язв может не только ухудшить ситуацию, но и вызвать необратимое повреждение тканей. Поэтому перед назначением врач должен быть уверен, что у пациента хорошая проходимость артерий ног.

Универсальной схемы лечения не существует. Любые виды язвы обрабатывают растворами антисептиков (водный раствор **хлоргексидина** или **мирамистина**), используют заживляющие средства (**аргосульфан**). Если есть гнойное отделяемое, применяют мази с антибиотиками (**левосин, левомеколь**). Для различных стадий раневого процесса разработаны перевязочные материалы фирмы Хартманн, которые на сегодняшний день являются самыми эффективными. Однако при трофических язвах ни одно перевязочное средство или мазь не будут работать, если причина кроется в нарушении трофики кожи сосудистого генеза. В данной ситуации заживление возможно только при лечении заболевания сосудов, которое привело к язве.

О важности венографии

Голубая ветвистая флебэктазия

✉ «Моему внуку 17 лет. Генетик поставил диагноз: голубая ветвистая флебэктазия. Прошел курс лечения, но безрезультатно: сине-белые разводы на ноге поднялись до тазовой кости. Очень беспокоюсь о его будущем. Существуют ли какие-то эффективные методы лечения?».

Елена Викторовна Киселева,
г.Бугуруслан, Оренбургская обл.

Кожная диффузная флебэктазия (синдром Bockenheimer) – редкое врожденное заболевание, порок развития поверхностных вен. Недуг проявляется с рождения или в первые месяцы жизни, когда родители замечают, что кожа ребенка синеет и даже появляются припухлости. По мере взросления эти образования увеличиваются в размерах, а кожа под ними истончается. Флебэктазия чаще проявляется расширением мелких вен на руках и ногах, когда вены

приобретают шаровидные утолщения. Течение заболевания длительное, прогрессирующее. В осложненных случаях беспокоят боли, трофические нарушения, двигательные расстройства.

Поскольку заболевание встречается редко и может постепенно прогрессировать, обращение к врачу и детальное обследование для уточнения диагноза обязательны. С помощью венографии не только определяют, насколько поражены венозные сосуды, но и отличают врожденную флебэктазию от других пороков развития кровеносных сосудов.

Если говорить о лечении, то оно симптоматическое (склеротерапия расширительных вен, компрессия, иногда хирургия). Хирургическое вмешательство заключается в удалении пораженных сосудов и тканей. Иногда проводят частичное иссечение сосудов и прошивание оставшихся пораженных участков вен множественными швами. Прогноз в большинстве случаев благоприятный. В запущенных случаях или при распространенном процессе прогноз серьезен, и могут возникнуть показания к ампутации.

Бандаж и физнагрузки

Лимфостаз

✉ «Везде говорят и пишут, что лимфостаз не лечится – только прогрессирует, и если не принимать никаких мер (массаж, компрессионный трикотаж), то со временем можно приобрести слоновость. Расскажите, как правильно проводить бандажирование и полезны ли физические нагрузки?».

Владимир Александрович Слепченко,
г. Геленджик, Краснодарский край.

К сожалению, лимфостаз – неизлечимое заболевание. С другой стороны, эффективное лечение при данной патологии доступно. Два основных направления лечения: нехирургическое и хирургическое. Основу нехирургических методов лечения составляют противоотечная и компрессионная терапии, а также современные методы аппаратной пневмо-

компрессии, которые эффективны на ранней стадии развития заболевания. Важнейшим методом лечения является ручной или аппаратный лимфодренажный массаж, который проводят 1-2 раза в день в течение 1 часа.

После каждого сеанса обязательно бандажирование пораженной конечности, для которого используются бинты минимальной эластичности, компенсирующие падение давления в тканях. Это важнейшая часть терапии, которая предотвращает задержку лимфы в тканях пораженной конечности. Бинты накладывают на ночь и не снимают до начала следующего сеанса мануального лимфодренажа. К моменту завершения курса лечения, когда конечность приобретает нормальный размер, для пациента индивидуально заказывают специальный компрессионный трикотаж. Перед сном трикотаж снимают, но некоторым пациентам рекомендовано продолжать бандажирование и ночью.

После наложения бандажа важны физические упражнения, чтобы активизировать все группы мышц и суставы отечной конечности. Спать рекомендуется так, чтобы пораженная конечность находилась в возвышенном положении (на уровне или чуть выше уровня сердца).

Лечащий врач поможет выбрать перевязочные материалы и научит основам бандажирования. Авторитетно заявляю, что этой методике невозможно научиться, читая книги и наблюдая за работой других.

Владимир РАСКИН,
врач-флеболог,
кандидат медицинских наук.

ПОМНИ ТОЛЬКО ХОРОШЕЕ

«Человек создан для счастья, как птица для полета». Эту фразу мы слышим с детства. И ждем всю жизнь, когда же оно, это счастье, придет.

Существует притча: после того как Бог слепил человека, остался у него небольшой кусочек глины. «Что тебе еще нужно, человек?» – спросил Бог. Человек осмотрелся вокруг – вроде все есть, и сказал: «Слепи мне счастье!».

Бог призадумался и ответил: «Возьми, человек, этот кусочек глины и слепи счастье сам, каким ты себе его представляешь». Вот откуда поговорка: «Человек – сам кузнец своего счастья».

Любовь – важная составляющая человеческого счастья. Она, как витамины для ребенка, – без нее он чахнет.

Ученые давно уже доказали, что чувство любви вызывается выбросом в кровь специальных гормонов фенилэтиламина и эндорфина. Благодаря первому у влюбленного человека ускоряются процессы во всем организме, ему хочется бегать, прыгать, уменьшается желание есть. Эндорфины — гормоны покоя и удовлетворения. Они вырабатываются, когда мы находимся рядом с любимыми, и заставляют нас чувствовать себя защищенными.

Человек, одурманенный этими «наркотиками», отключает голову, то есть утрачивает способность трезво оценивать избранника. Вот почему брак по расчету устойчивее брака по любви. Важно только, чтобы расчет оказался верным, опирался не на материальное положение супруга, а на его моральные качества.

Но, как говорится, «человек предполагает, а Бог располагает», поэтому ошибки неизбежны. Иногда мы выдаем желаемое за действительное, то есть понимаем, видим, что нас не любят, но продолжаем надеяться, приспосабливаться.

Терпим беспричинную ревность, незаслуженную критику, эмоциональную холодность супруга...

Мы с мужем, когда наши дети выросли, мирно расстались, но сохранили добрые отношения. И оба создали новые семьи, где были счастливы. Никогда не поздно изменить свою жизнь. Именно об этом моя миниатюра «Вальс цветов», опубликованная в «Предупреждении плюс» №3 за 2022 год.

Закончить сегодняшний разговор я бы хотела строчками из стихотворения В. Солоухина и адресовать их в первую очередь читательнице Анне Г. из Челябинской области, невеселая история которой приведена в «Колонке редактора» в «Предупреждении плюс» №10 за 2021 год.

Помни только хорошее.
Скрежеща и круша,
Жизни мелкое крошево
Перемелет душа...

И омоется молодо,
И останется в ней
Только чистое золото
Отсветившихся дней.

Анна Федоровна Волкова,
Калужская обл.

ЖИРЫ ВРЕДНЫЕ И ПОЛЕЗНЫЕ

Питание с пользой

С жирами связывают многие современные проблемы со здоровьем — ожирение, диабет, инфаркты, инсульты и прочие болезни сердца и сосудов. Про них столько сказано и написано, что даже далекие от проблем здорового образа жизни люди любят порассуждать, насколько животные жиры вредны, а растительные — полезны. На самом деле это не совсем так.

Продукты без жира принято считать самыми полезными, и тот, кто контролирует свой вес и заботится о состоянии сердца и сосудов, часто предпочитает обезжиренное. Однако, пытаясь что-то усилить в своем рационе, блюстители строгой диеты неизбежно что-то ослабляют.

Законы питания

В последнее время часто говорят о пользе кофе, и многие стали больше его пить, забывая о том, что этот напиток обладает мочегонным действием и выводит из организма кальций, способствуя развитию остеопороза. Еще пример: во всех видах капусты есть гликозинолаты, защищающие от рака, но они же уменьшают активность щитовидной железы, порой весьма сильно. Точно так же и с обезжиренными продуктами: они существенно снижают поступление жирорастворимых витаминов — в первую очередь A и D. Главным источником последнего являются молочные продукты, и, если они обезжирены, вы гарантированно будете недополучать важнейший витамин D, который в темные зимние дни особенно нужен. Отказываясь от жиров вообще, вы лишите себя незаменимых омега-3 и омега-6 жирных кислот. А ведь они необходимы нам как витамины, которые организм не синтезирует: то есть получить их можно либо из продуктов, либо из аптечных витаминов. Кроме того, жир стимулирует выра-

ботку желчи, необходимой для процесса пищеварения: без нее он будет проходить неправильно. Жиры необходимы человеку ежедневно, так как они являются источником энергии на долгое время. Грамотно употребляя в пищу жиры, можно даже похудеть. Главное — правильно их выбирать.

Как видите, злоупотреблять обезжиренными продуктами (так же как и жирными) не стоит, нужно соблюдать меру.

Вредные и полезные

Все жиры можно условно разделить на вредные и полезные. Вредные — это гидрогенизированные масла, которые, к примеру, в избытке содержатся в маргарине. По сути, это растительное масло, которое техническим образом было превращено в твердый жир. При регулярном потреблении таких жиров в организме нарушается жировой обмен веществ, что в итоге приводит к ожирению и атеросклерозу.

К полезным следует отнести натуральные жиры растительного и животного происхождения. Они необходимы человеку ежедневно в умеренном количестве, поскольку являются источниками жирорастворимых витаминов. Полезные жиры в рационе питания здорового человека должны составлять приблизительно 30%, причем 1/10 часть этого объема должны составлять животные жиры, остальное — растительные.

При выборе продуктов стоит обращать внимание на их состав. В частности, надо смотреть, какого рода жиры в них содержатся. Если в составе продукта присутствует гидрогенизированное растительное масло — помните, что это вредная его часть, так как при гидрогенизации жировая молекула искусственно нарушается и переходит в транс-форму. В результате получается молекула-урод, которая совершенно непредсказуемо может себя повести в организме. Уже доказано, что из-за потребления трансжиров клетки умирают раньше времени, наступает раннее старение, может пострадать репродуктивная функция или зрение.

Гидрогенизированное масло

Расскажу более подробно о том, что собой представляет гидрогенизированное масло. Как я уже отметила, это масло, молекулярную структуру которого изменили промышленным способом.

В природе встречаются масла двух видов: твердые и жидкие. Твердые — это те, что находятся в твердом состоянии при комнатной температуре: сливочное, кокосовое, какао-масло или сало. У них симметричная кристаллическая структура, поэтому молекулы могут складываться друг в друга, и жир получается твердым.

Жидкие — это обычные растительные масла, которые продаются в бутылках: подсолнечное, оливковое или кукурузное. Затвердеть им мешают ненасыщенные жирные кислоты, у которых несимметричная, ломаная молекулярная структура.

Гидрогенизация или частичная гидрогенизация — это химическое выпрямление ломаных кусочков ненасыщенных жирных кислот, благодаря чему жир обретает способность затвердевать. Такие жиры более удобны в пищевой промышленности, потому что дольше хранятся, могут использоваться многократно и стоят дешевле. Например, в одном и том же объеме гидрогенизированного масла можно несколько раз жарить во фритюре картошку фри, чебуреки или пончики. А на обычном растительном масле нельзя: оно быстро прогоркает и делает блюдо невкусным.

В процессе гидрогенизации образуются трансжирные кислоты или промышленные трансжиры — побочные продукты, которые Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) рекомендует полностью исключить из рациона. Почему? Дело в том, что промышленные трансжиры плохо влияют на здоровье сердечно-сосудистой системы: повышают уровень «плохого» холестерина и снижают уровень «хорошего». Это приводит к атеросклерозу — накоплению холестерина на стенках сосудов: причина, по которой большое количество

человек погибает от сердечно-сосудистых заболеваний, обусловленных потреблением трансжиров.

Из-за того, что трансжиры настолько опасны для здоровья людей, ВОЗ даже выпустила пакет мер, которые должны помочь исключить гидрогенизированные масла из производства. С 2018 года около 60 стран ввели ограничения в отношении промышленно производимых трансжиров, однако многие до сих пор этого не сделали. Россия пока не отказалась полностью от промышленных трансжиров, хотя в Минздраве поддержали идею их запрета. Ученые из Национального центра «Здоровое питание» провели исследования, доказав, что полный запрет трансжиров в России может сохранять минимум 60 тысяч жизней в год. В результате с 1 января 2018 года в России были введены новые требования: теперь количество трансжиров в масло-жировой продукции должно быть снижено до 2% от общей массы жиров в продукте (изначально нормой считалось 8-20%). То есть согласно принятым в России нормам продукты не должны содержать больше 3 г трансжиров в готовом виде. Чаще всего их можно встретить в популярном фастфуде — например, в пирожках, чипсах, печенье, тортах. В больших количествах они содержатся как в слоеном, так и в сдобном тесте, а также в любых изделиях, при изготовлении которых было задействовано не сливочное масло, а маргарин или другие кулинарные жиры. Трансжиры также могут образовываться во время жарки во фритюре или обычной сковороде при использовании большого количества масла, которое достигает точки дымления.

В каких продуктах «живут» трансжиры

Российские производители не всегда пишут, что в продукте есть промышленные трансжиры, и почти никогда не указывают их количество. В составе продуктов их можно встретить под разными названиями: гидрогенизированные жиры, частично гидрогенизированные жиры, жир кондитерский, жир кулинарный, жир фритюрный, маргарин,

гидрогенизированный стеарин, гидрогенизированный растительный жир. Как правило, они указаны на упаковках печенья и пирожных с длительным сроком хранения, круассанов, пончиков, чебуреков, пирожков, замороженной пиццы. А еще эти жиры есть в картошке фри, гамбургерах, наггетсах и подобных продуктах.

Пальмовое масло: так ли оно опасно?

Мои пациенты часто спрашивают: «Во многих продуктах содержится гидрогенизированное пальмовое масло. Если оно так опасно, почему его добавляют? И стоит ли его на самом деле бояться или это очередные страшилки?». Отвечу так: вокруг этого масла и правда много мифов. Но наличие гидрогенизированного пальмового масла — как раз тот случай, когда от продукта лучше отказаться. Но не потому, что масло пальмовое, а потому, что оно гидрогенизированное. Выше я уже объяснил, что и подсолнечное, и кукурузное, и любое другое масло в случае гидрогенизации становится источником промышленных трансжиров.

Пальмовое масло само по себе не опасно для здоровья: без гидрогенизации это обычное растительное масло. В нем есть как полезные для здоровья ненасыщенные жирные кислоты, так и насыщенные, которые тоже надо потреблять умеренно: не более 11-13 г для среднестатистического человека. На самом деле кампании против пальмового масла связаны не со здоровьем человека, а с угрозой экологии, поскольку под масличные пальмы вырубают большие участки леса, и их обитатели погибают. Не говоря уже о том, что вырубка лесов неблагоприятно воздействует на климат.

После запрета промышленных трансжиров во многих странах популярность пальмового масла возросла, так как производители стали искать достойную замену дешевым маргаринам. И пальмовое масло отлично подошло на эту роль: оно дешевле сливочного, обладает нужными для пищевой промышленности свойствами и может долго храниться. Не-

гидрогенизированное пальмовое масло — это растительный аналог сливочного масла и животного жира, а также более здоровая альтернатива трансжирам.

Какой из всего этого следует вывод? Гидрогенизированные или частично гидрогенизированные масла лучше исключить из рациона, а обычное пальмовое масло может присутствовать в нем в тех же объемах, что и другие растительные масла.

Самый простой способ свести к минимуму трансжиры в рационе — перед покупкой того или иного продукта прочитать то, что написано на его этикетке. Наличие любых форм гидрогенизированного масла — повод поискать замену.

В ресторанах и кафе тоже должна быть информация об ингредиентах каждого блюда, однако на практике получить ее не всегда просто. Поэтому при выборе блюда исходите из способа его приготовления. Все, что жарится в масле, с большой долей вероятности содержит трансжиры. Гамбургеры, картошка фри, наггетсы, пончики и изделия из слоеного теста, скорее всего, приготовлены на основе именно гидрогенизированных масел. Такую еду лучше готовить самим, если очень ее любите, но не путем жарки в масле, а с помощью запекания.

Выбираем полезное

Молоко. Молочный жир, содержащийся в натуральном молоке, полезен. Молоко необходимо растущему детскому организму и взрослым, которые восстанавливаются после перенесенных тяжелых заболеваний. Суточная норма потребления молока для здорового взрослого человека — не более 2 стаканов в день. Если вы не пытаетесь сбросить вес, то специалисты рекомендуют не только употреблять молоко в натуральном виде, но и готовить на нем утреннюю кашу и добавлять в нее сливочное масло. Так молочный жир улучшит усвоение полезных веществ из крупы.

Сливочное масло. В нем молочный жир находится в концентрированном виде. В 5 г сливочного масла содержится суточная доза витамина А.

Свежая рыба. Рыба — источник незаменимых жирных кислот омега-3. Эти кислоты присутствуют также в семенах льна и грецких орехах: употребление этих продуктов в пищу способствует снижению уровня «плохого» холестерина и понижает давление. Жирные сорта рыбы к тому же помогают в профилактике рака печени и слабоумия. Кроме того, полиненасыщенные жирные кислоты необходимы для здоровья сосудов, являются источником незаменимого витамина D. Рыбу рекомендуется употреблять не реже трех раз в неделю, но при этом необходимо всегда следить за свежестью продукта, ведь жирные кислоты легко поддаются окислению и повреждению. Больше всего омега-3 содержится в свежевыловленной рыбе, которую никогда не замораживали.

Мясо. Многие диетологи часто упоминают о вреде холестерина в связи с употреблением мяса. Однако холестерин в определенных количествах необходим организму: для гормонального баланса, работы репродуктивной системы, профилактики онкологических заболеваний. Источником полезного холестерина является жир, содержащийся в мясе. Самым диетическим является мясо кролика (содержание жира в нем 15%), мясо курицы и индейки тоже признано диетическим. Баранину рекомендуют употреблять ослабленным людям. А если мясо нежирное, оно будет полезно даже тем, кто сидит на диете.

Глеб БАРАНЮК,
врач-гепатолог, гастроэнтеролог.

ЕСТЬ ЛИ ПРИЧИНА ДЛЯ ПАНИКИ?

Лопнул сосуд в глазу

✉ «Я к вам за советом: бежать к врачу или нет? Утром посмотрела в зеркало и увидела, что лопнул сосуд в глазу. Признаться, вечером пришлось понервничать. Неужели стресс и стал причиной и как долго будет проходить? Слышала, что если такое часто повторяется, это может привести к инсульту».

Ольга Викторовна Сальникова,
г. Зверево, Ростовская обл.

Наверное, хоть раз в жизни у каждого был случай, когда белок глаза неожиданно становился красным. Это происходит за счет того, что лопаются сосуды, расположенные в глазу. Причины, которые приводят к тому, что лопаются сосуды, опасны и могут быть как следствием развития серьезного заболевания, так и нарушением в работе органов и систем.

При резком повышении артериального давления сосуды наполняются кровью и лопаются из-за слабости сосудистой стенки. Чаще всего это бывает у страдающих гипертонией, которая приводит к гипертоническому кризу и влияет на головной мозг, сетчатку глаза, почки (эти органы называются «органами-мишенями»). Криз всегда начинается неожиданно, а купировать его необходимо немедленно, потому что при таком состоянии увеличивается риск развития осложнений. Даже если вы не страдаете гипертонией, возможен гипертонический криз, вызванный чрезмерным употреблением алкоголя или стрессовой ситуацией.

Субконъюнктивальное кровоизлияние происходит при механических повреждениях и травмах глаз (удары, ушибы) или после проведения операции на глазах. Такое явление не опасно, потому что кровь скапливается под конъюнктивой и напоминает синяк или гематому.

Сахарный диабет – заболевание, которое становится причиной микроангиопатии, при которой поражаются ка-

пилляры или имеется частичная гиперемия. По структуре напоминает синяк, поскольку со временем меняет цвет, постепенно светлеет и исчезает. Состояние не приводит к нарушению работоспособности, но возможно жжение и ощущение инородного тела. При гипосфагме специальное лечение не требуется.

Гифема – располагается в передней камере. В зависимости от того, на сколько камера заполнена кровью, различают 4 степени: кровоизлияние на треть, до половины, более чем наполовину, полное заполнение. Не исключено частичное или полное нарушение зрения.

При гемофтальме поражается стекловидное тело. Поскольку в нем отсутствуют нервные окончания, человек не испытывает никаких неприятных ощущений. В стекловидное тело кровь попадает при разрыве сосудов, расположенных в сетчатке. При кровоизлиянии боль отсутствует, но резко ухудшается зрение вплоть до полной потери. Гемофтальм характеризуется односторонней локализацией. Кровоизлияние в сетчатку может быть штрихообразным, округлым, преретинальным (в зоне центральной ямки под внутренней мембраной сетчатки или между сетчаткой и задней пограничной мембраной стекловидного тела), субретинальным (скопление крови между нейросенсорной сетчаткой и пигментным эпителием).

Если лопнули сосуды в глазу, чтобы не допустить усиления кровоизлияния, категорически запрещено заниматься самолечением, прикасаться к глазу или тереть и промывать его, продолжать носить контактные линзы, делать теплые примочки.

Обратитесь за консультацией к офтальмологу. Чтобы убрать красные сосуды в глазах, он предложит варианты устранения причин, которые вызвали такое явление, и подберет соответствующее лечение. Если разрывы капилляров вызваны недосыпанием, злоупотреблением алкоголем, усталостью или физическими нагрузками, следует отказаться от спиртного, соблюдать режим дня и правильно питаться. Повышение глюкозы в крови негативно влияет на эластичность и прочность сосудов, в результате чего их стенки местами утолщаются или

истончаются. В свою очередь, затруднение кровотока и обмена веществ приводит к разрывам.

Длительная работа за компьютером, просмотр телепередач, чтение или письмо при плохом освещении создают повышенную нагрузку на глаза, и капилляры лопаются. Покраснения глаз могут быть реакцией организма на резкую смену погодных условий или климата. Перепады атмосферного давления или температуры приводят к тому, что склеры приобретают алый оттенок.

Кератит, основные симптомы которого – покраснение глаз, светобоязнь, слезоточивость и помутнение роговицы, – может быть вызван попаданием инородного тела в глаз, вирусом или грибком, термическим ожогом, аллергией. При конъюнктивите воспаление, которое затрагивает тонкую прозрачную пленку глаза (конъюнктиву) расширяются и лопаются кровеносные сосуды, наблюдается покраснение, зуд, жжение. Возникает вследствие разных причин: аллергия, авитаминоз, контакт с возбудителями инфекций (стафилококк, гонококк, стрептококк), под воздействием раздражителей (дым, пыль). Причиной нарушения кровоснабжения головного мозга является травма головы, после которой, кроме того, возникают мигрени, тошнота, бессонница, усталость.

Среди причин – доброкачественные или злокачественные образования (опухоли в глазах, авитаминоз (недостаток аскорбиновой кислоты и витамина Р (рутин) делают капилляры уязвимыми. Капилляры истончаются после приема некоторых лекарственных препаратов, вследствие перенесенных заболеваний, а также посещения бани и сауны.

В зависимости от того, в каком отделе глаза лопнул сосуд, различают несколько видов кровоизлияния.

Гипосфагму диагностируют, когда лопнувший в глазу сосуд локализуется под конъюнктивой. В этом случае виден визуальный дефект: весь глаз красный. Приступы некоторых заболеваний (гипертонический криз), при которых лопаются

сосуды в глазах, требуют оказания неотложной помощи. По назначению врача может быть показано использование глазных капель.

Профилактика такого состояния глаза доступна каждому. Избегайте повышенной физической нагрузки. Если вы занимаетесь спортом, следуйте рекомендациям тренера, чтобы избежать перенапряжения. Своевременно лечите заболевания, последствиями которых может быть кровоизлияние в глаз. Уделяйте больше внимания питанию – во многих продуктах содержатся витамины, которые могут улучшить кровообращение в глазах. Защищайте глаза от внешних факторов: во время сильного ветра или при ярком освещении пользуйтесь защитными очками.

Наталья ИВАНОВСКАЯ,
врач-офтальмолог.

НА ВСЕ СЛУЧАИ ЖИЗНИ

Чудо-чай

✉ «Помню, от своей бабушки еще в детстве слышала о пользе иван-чая. Помню даже приятный вкус напитка, который заваривала бабушка. Прошли годы, я сама уже бабушка… И вот захотелось узнать побольше об этом растении: чем же так полезен иван-чай?».

Зоя Игоревна Горшина,
Иркутская обл.

Иван-чай, или, как его еще называют, кипрей, — одно из самых любимых и распространенных растений в наших широтах. Славяне говорили о нем, что это чудо-чай, излечивающий тело, совершенствующий душу. Раньше не пили кофеинсодержащие напитки, такие как какао, кофе, чай, так как у нас не произрастают растения, содержащие кофеин. При этом большой популярностью пользовались отвары: из

мяты, липового цвета, чабреца, веточек и листьев малины, земляники и смородины, высушенных ягод.

Как и в давние времена, иван-чай, неприхотливый к условиям произрастания, сегодня можно встретить буквально везде. В нем собраны все основные макро- и микроэлементы, а также биофлавоноиды, пектин, дубильные вещества, витамины группы В и аскорбиновая кислота. Кстати, витамина С в этом чае в несколько раз больше, чем в лимоне и черной смородине. Полезные свойства растения использовались людьми для лечения головной боли, очищения организма, нормализации обменных процессов, поднятия иммунитета, улучшения состава крови.

Из 14 видов растения наиболее широко используются два: иван-чай широколистный и иван-чай узколистный. Первый произрастает на севере Северного полушария, в том числе в арктических областях. Узколистный кипрей – самый популярный вид, который распространен по всей территории России и занимает огромные площади на Урале и Алтае.

Согласно научным данным, благодаря высокому содержанию танина, пектина и флавоноидов иван-чай имеет самый высокий коэффициент противовоспалительного действия среди растений отечественной флоры. Кроме этого, еще в 70-е годы прошлого века специалисты Всероссийского онкологического центра РАМН установили, что иван-чай обладает выраженной цитостатической активностью, то есть может бороться с новообразованиями.

Его польза для женщин заключается в облегчении неприятных ощущений во время менструации, при молочнице и симптомах менопаузы. Благодаря способности улучшать пищеварение напиток из этого растения помогает снизить вес. Польза для мужчин состоит в том, что антивоспалительное действие кипрея помогает при болезнях простаты, кроме этого растение повышает потенцию. В листьях содержатся в большом количестве медь, железо, марганец и очень много витамина С. Это значит, что иван-чай будет

Иван-чай

полезен людям с анемией и недостатком остальных, указанных выше микроэлементов. Еще его используют как успокоительный чай.

Однако при длительном употреблении кипрей может вызвать расстройство пищеварения. Его не стоит

употреблять детям до 6 лет, при беременности, кормящим женщинам. Также специалисты не рекомендуют пить отвар вместе с успокаивающими и жаропонижающими препаратами.

Считается, что кипрей благотворно влияет на здоровье сердца и сердечно-сосудистой системы и помогает при гипертонических кризах. Также он способен улучшить состояние кровеносных сосудов и полезен для профилактики инсульта и инфаркта. Благодаря высокому содержанию витаминов и противовоспалительному эффекту иван-чай помогает бороться с вирусными инфекциями и аденомой простаты.

Чтобы сохранить полезные свойства иван-чая, его нужно правильно заваривать. Как правило, на стакан приходится от 0,5 до 1 ч. ложки сухих листьев. Их не следует сразу полностью заливать горячей водой – лучше залить емкость на треть, а через 5-10 минут долить жидкость полностью и подождать 10-15 минут. При этом температура воды не должна превышать 85 градусов. Пропорции сухого иван-чая можно менять в зависимости от его ферментации. Для приготовления отвара необходимо взять 15-30 г листьев и прокипятить их в воде в течение 15 минут, затем оставить на 1,5 часа.

Насыщенную заварку можно пить на протяжении дня, подливая в нее горячую воду, в отличие от обыкновенного чая, который не рекомендуется использовать повторно, так как спустя некоторое время он выделяет токсические вещества. Иван-чай сохраняет полезные свойства в течение нескольких дней.

Александр ВАЛЕНТЬЕВ,
врач гепатолог-гастроэнтеролог.
Фото: фотобанк Лори.

КОГДА «СДАЮТ» НЕРВИШКИ

Все события в жизни человека, неожиданные или ожидаемые, сопровождаются различными стрессовыми ситуациями, избежать которые практически невозможно. Хронический стресс способствует стойкому повышению артериального давления, усиливает развитие атеросклероза сосудов, может спровоцировать развитие сахарного диабета, истощает нервную систему. Если такое состояние длится долгое время, то сердечно-сосудистая система работает на износ. Поэтому нужно как можно быстрее нормализовать свое состояние.

С чего начать? Начните с энергичной ходьбы по 15-20 минут в день. Работа на приусадебном участке, езда на велосипеде, обливание водой полезны для улучшения настроения. Позаботьтесь о меню, включив него побольше продуктов из цельных злаков, гречневую и овсяную крупу, рис, макароны, грецкие орехи, бананы, индейку. И, конечно же, воспользуйтесь рецептами, которыми так богата народная медицина.

Возьмите 1 стакан сушеного **чернослива**, хорошо промойте, положите в кастрюлю, залейте 1/2 л вина «Кагор», нагрейте на слабом огне, добавьте 5-7 горошин черного перца, 1 лавровый лист, 5-7 бутончиков гвоздики. Плотно закройте и охладите. Пейте перед сном по 30 мл. Курс – по самочувствию.

Огуречная трава – отличное средство при неврозах, подавленном настроении и бессоннице. Для приготовления настоя можно использовать стебель, листья и цветки растения. 2 ст. ложки сырья залить 1 стаканом кипятка, настоять 3 часа, процедить и пить по 1 ст. ложке 5-7 раз в день перед едой. Курс – 2 недели.

Издавна известно, что запах лаванды успокаивает и расслабляет. 2 ч. ложки сушеных **цветков лаванды** залить 1 стаканом кипятка, настоять 30 минут и пить по 2 ст. ложки 3 раза в день.

Чтобы уменьшить беспокойство, можно вдыхать пары раствора из 5 капель эфирного масла лаванды, добавленного в 30 мл воды.

Трава мелиссы используется при напряжении, возбуждении, беспокойстве. 1 ст. ложку сырья залить 1 стаканом кипятка, настоять 30 минут. Пить по 1 стакану 2-3 раза в день. Этот настой обладает слабым седативным действием, поэтому рекомендован людям с повышенной утомляемостью.

Зверобой – отличный антидепрессант, поскольку стимулирует мозговую деятельность. Из травы зверобоя готовят настой. 1 ст. ложку сырья залить 1 стаканом кипятка. Настоять 30 минут и пить по 1/3 стакана 3 раза в день. Курс – 2 недели.

Чтобы успокоить нервную систему, приготовьте настой на основе **пустырника**. 1 ст. ложку сырья залить 1 стаканом кипятка, настоять 30 минут, процедить и добавить цедру 1 лимона. Пить по 1/2 стакана 2 раза в день перед едой. Курс – 2 недели.

1 ст. ложку **ромашки аптечной** залить 1 стаканом кипятка, настоять 30 минут, процедить. Пить по 1 стакану 3 раза в день. Курс – по самочувствию.

Взять в равных количествах **траву зверобоя, пустырника, мелиссы** и **лист боярышника**. 1 ч. ложку смеси залить 1 стаканом кипятка, настаивать 30 минут, процедить. Пить теплым за 1 час до сна.

Когда нет времени расслабиться, но при этом необходимо быть в хорошей форме, приготовьте травяной чай. 2 ст. ложки свежей измельченной **травы мелиссы лимонной** залить 1 стаканом кипятка. Настоять 20 минут. Пить, как обычный чай. Он поможет быстро восстановить силы и вернет бодрость.

1 ч. ложку сухих измельченных **листочков кирказона** залить 1/2 л кипятка, поставить на маленький огонь и кипятить 10 минут. Остудить, процедить и принимать по 1/4 стакана 4-5 раз в день. Курс – по самочувствию.

Кирказон

Несколько простых рецептов от бессонницы

Успокоительный чай из смеси **липового цвета, шалфея** и **тимьяна**, взятых в равных количествах. 1 ч. ложку смеси заварить 1 стаканом кипятка. Настоять 15 минут и пить утром и вечером. Курс – по самочувствию.

1/3 стакана свежего сока из **стеблей сельдерея** смешайте с 1 ст. ложкой меда. Пить на ночь. Курс – по самочувствию.

1 ст. ложку сахара развести в 1 стакане воды. Пить перед сном. Курс – по самочувствию.

50 г **семян укропа** залить 1/2 л вина «Кагор», поставить на огонь, довести до кипения и снять с огня. Настоять 1 час, процедить и принимать по 50 мл вечером перед сном. Курс – по самочувствию.

1 ст. ложку измельченного **корня валерианы** залить 1 стаканом кипятка, настоять 30 минут, процедить и пить по 1 ст. ложке перед сном. Курс – по самочувствию.

1 ст. ложку **шишек хмеля** залить 1 стаканом кипятка, настоять 1 час, процедить. Настой получается очень горький, поэтому добавьте мед или сахар по вкусу. Пить на ночь. Курс – по самочувствию.

1 ст. ложку **корней бузины** залить 1 стаканом кипятка, настоять 30 минут. Процедить и пить перед сном по 1 ст. ложке. Курс – по самочувствию.

Адрес: Вихрову Василию Федоровичу,
187650 Ленинградская обл.,
г. Бокситогорск, пер. Горняков, д. 3.
Фото: фотобанк Лори.

КАЛЕЙДОСКОП

УСТАНОВЛЕНА СВЯЗЬ БОЛЕЗНЕЙ АЛЬЦГЕЙМЕРА И ПАРКИНСОНА С ИНФЕКЦИЯМИ

Специалисты из Каролинского университета Стокгольма и Колумбийского университета США проанализировали, что происходит с распространенностью нейродегенеративных заболеваний у пациентов, переносивших в молодости тяжелые острые инфекции.

Исследование, в котором приняли участие 400 тысяч больных, показало, что риск развития болезней Альцгеймера и Паркинсона довольно часто связан с инфекциями, которые люди перенесли за 5-20 лет до выявления этих болезней.

Среди пациентов, у которых болезнь Альцгеймера началась до 60 лет, доля перенесших инфекцию в раннем возрасте была в 1,93 раза выше, чем в контрольной группе. У пациентов с болезнью Паркинсона этот риск был повышен в 1,29 раза. Инфекции до 40 лет повышали риски двух неврологических заболеваний в 1,86 и 1,2 раза, соответственно.

При острых инфекционных заболеваниях выраженные воспалительные изменения в крови редко сохраняются дольше нескольких недель. Однако опыт пандемии COVID-19 показывает, что когнитивные нарушения не только долго сохраняются после активной фазы инфекции, но и могут возникать спустя месяцы.

ПОДЕРЖИТЕ ВО РТУ КОНЬЯК

Боль в области сердца

Боль в области сердца наряду с головной болью, как правило, – среди наиболее частых жалоб пациентов, пришедших на прием. Причины таких болевых ощущений самые разные, и от того, насколько точно удается их установить, зависят правильное лечение, дальнейший прогноз заболевания, а иногда и жизнь больного.

Можно выделить несколько основных причин боли в области сердца. Это – «нервы» (волнение, переживания, стрессы, плохое настроение, страхи), физическое и умственное перенапряжение, остеохондроз грудного отдела позвоночника, патология сердечной мышцы (миокардиты, кардиомиопатии), а также заболевания коронарных артерий, которые могут привести к инфаркту миокарда, угрожающему жизни больного.

Остановлюсь подробно на этих факторах.

«Все болезни от нервов»

Полагаю, это расхожее выражение известно каждому. Действительно, в основе болей в сердце могут быть различные психологические и психические нарушения, которые возникают на фоне бытовых и рабочих конфликтов, социальных проблем, неурядиц в личной жизни...

Дело в том, что эмоциональная сфера человека тесно связана с вегетативной нервной системой, «управляющей» сердцем, желудочно-кишечным трактом, эндокринной системой. Отсюда – боли в области сердца и желудка с появлением синдрома раздраженного кишечника, развитие преддиабета. В медицине для оценки такого состояния используются термины: соматоформная дисфункция вегетативной нервной системы, вегетодистония, вегетоневроз.

Кроме боли могут быть и другие сердечные симптомы – ощущение нехватки воздуха, сердцебиение, полуобморочные состояния. Эти проявления вегетоневроза чаще возникают у молодых людей, но не исключены и в пожилом возрасте.

Помогут различные успокаивающие средства, в частности, **валериана с пустырником, корвалол, глицин, афобазол**, а также транквилизаторы и антидепрессанты. Полезны водные процедуры – контрастный душ, хвойные и жемчужные ванны. Не забывайте про умеренные физические нагрузки, прогулки на свежем воздухе, лыжные вылазки, плавание.

При появлении непонятных, непривычных ощущений и боли в области сердца обязательно проконсультируйтесь у кардиолога, при необходимости посетите психоневролога или психолога.

Эмоциональное выгорание

Умственное, профессиональное перенапряжение, приводящее к эмоциональному выгоранию, часто бывает у специалистов, работа которых связана с общением с большим количеством людей (врачи, преподаватели, юристы, чиновники, священники, социальные работники). Эмоциональное выгорание вызывает неудовлетворенность, нарастающее безразличие к своему делу и окружающим, тревожно-депрессивное состояние. Это же относится и к нудному, однообразному физическому труду.

Подобные проявления нередко сопровождаются различными болевыми ощущениями, в том числе и в области сердца, а также раздражительностью, повышенной утомляемостью, снижением концентрации внимания, нарушением сна.

В таких случаях принимайте успокаивающие, снимающие тревогу средства – это **новопассит, стрессплант, афобазол, настойки валерианы** и **пустырника.** Отвар и настой этих растений можно приготовить дома.

Повышенное физическое и умственное перенапряжение снимут стимуляторы – **настойки лимонника, женьшеня, аралии маньчжурской, пантокрин**.

Пустырник

При появлении синдрома эмоционального выгорания обратитесь к психоневрологу или психологу. Соблюдайте режим труда и отдыха. Может, есть смысл сменить профессию или перейти на более легкую работу.

Обязательны отдых на природе, туризм, небольшие физические нагрузки, смена впечатлений – посещение театра, выставок, музеев, студий по интересам. Хорошо помогают музыкотерапия (прослушивание любимых мелодий), игра на музыкальных инструментах, занятие в группах художественной самодеятельности.

Вспомните о своих увлечениях, найдите время для различных поделок, мелкого домашнего ремонта, вязания, шитья, приведите в порядок альбомы со старыми фотографиями, на которых лица дорогих людей, памятные события прежних лет.

Без резких движений и наклонов

Боли и другие неприятные ощущения в области сердца могут возникать при дегенеративно-дистрофических изменениях грудного отдела позвоночника, так называемом грудном остеохондрозе.

Патология чаще развивается у людей среднего, зрелого возраста, которым по роду работы приходится поднимать и переносить тяжести, это, например, строители, грузчики, курьеры. Нередко страдают и дачники, сельские жители после чрезмерного усердия на приусадебном участке. Определенную роль могут играть травмы.

Как отличить боль в сердце при остеохондрозе от истинной стенокардии, коронаросклероза, системного заболевания артерий?

При грудном остеохондрозе болевой синдром возникает или обостряется в процессе разнообразных, особенно резких движений, наклонов, длительной быстрой ходьбы, а при коронаросклерозе – во время волнения, неприятного разговора, конфликта...

Пальпация (нажатие) области грудного отдела позвоночника при остеохондрозе обычно болезненна.

Боли, вызванные коронаросклерозом, быстро снимаются приемом **нитроглицерина** (под язык), при остеохондрозе помогают нестероидные противовоспалительные средства (НПВС), например, **найз, бруфен**.

Чтобы исключить коронаросклероз, пациента обследуют – назначают магнитно-резонансную или компьютерную томографию, рентгенографию грудного отдела позвоночника. Важно знать, что у человека могут быть одновременно и грудной остеохондроз позвоночника, и коронаросклероз.

Лечение грудного остеохондроза помимо НПВС включает миорелаксанты, в частности, **мидокалм**, **баклофен**, хондопротекторы, это, к примеру, **артра, терафлекс**. Врач может рекомендовать занятия лечебной физкультурой, массаж, другие физиотерапевтические процедуры.

Коронаросклероз, он же – грудная жаба

Остановимся на этой сердечной патологии.

Напомню, сердечную мышцу, миокард, снабжают кровью коронарные артерии. С кровью в сердце поступают кислород и питательные вещества. При сужении артерий кровос-

набжение нарушается. К слову, в 95% случаев причина этой патологии – атеросклеротическая бляшка в сосуде, в остальных 5% – спазм или воспалительный процесс.

Боли при коронаросклерозе, как правило, значительно сильнее, чем при остеохондрозе и вегетоневрозе, часто загрудинные, так называемая грудная жаба, иногда отдают в левую руку, нижнюю челюсть. Могут сопровождаться потемнением в глазах, головокружением, потребностью сесть или лечь.

Затянувшийся сердечно-болевой приступ может привести к гибели участка мышцы сердца – инфаркту миокарда. Поэтому при болях в сердце сразу примите **нитроглицерин.** Больные, страдающие стенокардией, должны всегда иметь при себе этот препарат!

Что делать пациенту с признаками коронаросклероза

Обязательно посетите врача, желательно кардиолога.

Ежедневно измеряйте артериальное давление и пульс, результаты записывайте в особый дневник, который периодически показывайте врачу.

Принимайте антиагреганты, средства, которые тормозят образование тромбов в кровеносных сосудах, например, **аспирин** или **клопидогрел**, при нарушении липидного обмена – статины, лекарства от повышенного холестерина, это, в частности, **розувастатин**, **аторвастатин**.

Выполняйте простые физические упражнения, совершайте прогулки, по возможности занимайтесь плаванием.

Ограничьте жирные, жареные, соленые блюда, сладости, кондитерские изделия, белый хлеб, алкоголь, особенно крепкие напитки, а также пиво.

В рационе обязательны свежие фрукты, овощи, морская рыба.

Откажитесь от курения.

Следите за весом, не допускайте его излишков, боритесь с ожирением.

Избегайте стрессовых ситуаций, нервного перенапряжения.

Осложнения

Боли в сердце могут быть вызваны воспалительными процессами с поражением миокарда, сердечной мышцы, и развитием иммунных нарушений (миокардиопатия).

Чаще всего миокард страдает при тяжелой инфекции. Обращаю внимание, много случаев миокардита диагностируют как осложнение ковида. Своевременное и квалифицированное лечение инфекционного заболевания – надежный способ предотвратить развитие миокардита.

Само собой не пройдет

Если боль в сердце возникла в первый раз, не ждите, что она пройдет «сама собой», не занимайтесь самолечением, немедленно обратитесь к врачу. При сильных болях вызовите «скорую помощь».

Тщательно проанализируйте характер сердечной боли, ее выраженность по 10-балльной шкале, где 0 – отсутствие боли, 5 – умеренная боль, 9-10 – очень сильная, невыносимая боль.

Возьмите под язык таблетку нитроглицерина, запомните, как лекарство подействовало, а затем расскажите врачу.

Если нет нитроглицерина и возможности вызвать «скорую помощь», или, предположим, приступ случился в походе, на рыбалке, в лесу, подержите во рту коньяк (он расширяет сосуды), на худой конец, водку.

Завершая разговор, напомню один из главных тезисов знаменитого Салернского кодекса здоровья, вышедшего в 1480 году: пусть твоими врачами будут веселый характер, покой и умеренность в жизни.

Альберт КАДЫКОВ,
профессор,
доктор медицинских наук.
Фото: фотобанк Лори.

ИСТОЧНИК ЖИЗНИ

Обезвоживание

Вода – источник жизни. Без нее человек способен прожить не дольше 5-7 дней. А для того, чтобы поддерживать оптимальный водный баланс в организме, необходимо выпивать от 1,5 до 2 л жидкости в день. В жаркие дни, при занятиях физической активностью, а также при лихорадке воды требуется еще больше. А вот если жидкости в организме не хватает, может наступить обезвоживание, которое способно нанести существенный вред здоровью.

Недостаток жидкости – другими словами, дегидратация, или обезвоживание, – может проявлять себя рядом неприятных симптомов. Головные боли, чувство усталости, снижение концентрации внимания, головокружение – это только малая часть тех проблем, к которым приводит обезвоживание организма. Как же распознать, есть ли у вас недостаток жидкости в организме и как правильно его восполнять?

Куда исчезает вода?

Организм новорожденных на 80% состоит из воды. С возрастом ее содержание в теле уменьшается до 45%. Тем не менее это почти половина массы тела взрослого человека!

Как правило, у мужчин содержание воды в организме немного больше, чем у женщин. Это связано с особенностями строения мужского и женского тела: у мужчин мышечная масса, как правило, больше, чем у женщин, а мышцы содержат очень много воды. В жировой массе воды значительно меньше. Кровь человека на 92% состоит из воды, мозг – на 75%. Такое же количество жидкости содержится и в мышцах. А вот кости, самая прочная ткань нашего организма, состоят из воды «всего лишь» на 22%.

Куда же исчезает из организма вода? Нам кажется, что жидкость выводится только с мочой, но это не так. На самом деле наша кожа и легкие также постоянно испаряют жидкость. Суммарная потеря воды в этом случае составляет около 1,5 л в день, а при физической нагрузке или на жаре она может достигать 3 л и больше. Именно поэтому необходимо следить за водным режимом, ведь при потере организмом более чем 20% жидкости от ее нормального содержания могут возникать опасные для жизни состояния. В таких случаях необходимы госпитализация и внутривенное восполнение жидкости.

О чем может рассказать кожа

Когда мы ощущаем жажду, мы вспоминаем о том, что нам нужно попить. А известно ли вам, что недостаток жидкости наступает еще до того, как вы почувствуете жажду? Именно поэтому лучший способ избежать излишней потери жидкости – это пить понемногу в течение дня. Хорошо, если у вас под рукой всегда будет стакан воды – так вы сможете не забывать о том, чтобы сделать глоток.

Как же определить, страдает ли организм от обезвоживания? Об этом могут сигналить следующие симптомы: головные боли, головокружение, запоры, очень желтая концентрированная моча, усталость, потеря аппетита. Если они у вас есть, задумайтесь о том, достаточно ли жидкости вы употребляете.

А еще об обезвоживании может рассказать кожа: от недостатка жидкости она становится сухой и теряет эластичность. Проверить это можно самостоятельно. На тыльной поверхности руки большим и указательным пальцами соберите кожу в складку: если она расправляется, все в порядке, дефицита жидкости, скорее всего, нет либо он очень маленький и легко восполняется. Если же складка не расправляется, то эластичность кожи сильно снижена. Это говорит о том, что ваше тело срочно нуждается в воде!

9 причин, чтобы пить:

- Вода – важнейший источник энергии. Все биохимические реакции нашего тела проходят в воде, а при обезвоживании скорость этих реакций снижается. Если утром вы вялы, медленны и еле-еле встаете с кровати, попробуйте сразу после пробуждения выпить стакан воды: это помогает сердечно-сосудистой системе «войти в строй» и в любом случае полезнее, чем выпить чашку кофе на пустой желудок.
- Вода нормализует давление. При недостатке жидкости кровь становится гуще, и сердце начинает работать более интенсивно, чтобы заставить проходить густую кровь через сосуды. В долгосрочной перспективе этот постоянный стресс для сердца приводит к повышению артериального давления.
- Смягчение кожных заболеваний. Недостаток жидкости ведет к тому, что способность кожи выводить токсины сильно снижается – это может приводить к обострению кожных заболеваний. При нормальном водном балансе, напротив, такие хронические заболевания, как дерматит, псориаз и другие, протекают гораздо легче и дольше находятся в ремиссии.
- Снижение уровня холестерина. При недостатке жидкости наша печень производит больше холестерина, что в перспективе может привести к атеросклерозу. Поэтому людям с повышенным уровнем холестерина следует уделять особое внимание тому, сколько воды в день они выпивают.
- Улучшение пищеварения. Недостаток жидкости может привести к различным проблемам с пищеварением – например, к изжоге или гастриту. Запоры также часто возникают из-за дефицита жидкости, поэтому, если вы страдаете от подобных проблем, обратите внимание в том числе и на то, сколько воды в день вы пьете.
- Профилактика болезней почек и мочевого пузыря. Наша мочевыделительная система постоянно нуждается

в токе жидкости. Моча не только выводит токсины из организма, но и защищает мочевой пузырь от воспаления. Если жидкости в организме мало, то и мочевыделение снижено. Застой в мочевом пузыре может привести к заселению его бактериями и воспалению, что часто осложняется воспалением почек.

- Уменьшение суставных болей. Хрящи, которые защищают кости в наших суставах от трения, состоят в основном из воды. При недостатке жидкости хрящи, как губка, теряют воду и быстро изнашиваются, что ведет к болям в суставах.
- Вода помогает оставаться стройными. При недостатке жидкости наш обмен веществ замедляется, а клетки «впадают в спячку». При этом многие начинают больше есть, так как организм хочет восполнить запас энергии. Но на самом деле ему не хватает воды, а не питательных веществ. Поэтому, если вы слишком часто испытываете чувство голода, подумайте о том, достаточно ли вы пьете. Может быть, вместо перекуса стоит выпить стакан воды?
- Вода помогает дольше оставаться молодым. Кожа человека – самый большой орган нашего тела, который к тому же постоянно теряет воду. Если кожа дегидрирована, то есть нуждается в жидкости, то морщины образуются гораздо легче, кожа обвисает, а человек выглядит старше своих лет.

Кому жидкость стоит ограничить?

На самом деле совет пить 1,5-2 л жидкости в день вовсе не универсален. Существует ряд заболеваний, при которых прием жидкости строго ограничен – например, сердечная недостаточность. При этом заболевании сердце ослаблено и не может адекватно выполнять свою функцию насоса, перегоняющего кровь. Симптомами сердечной недостаточности являются отеки и одышка при скоплении жидкости в легких.

В этом случае стандартным лечением, назначаемым врачами, являются диуретики – мочегонные средства. Существуют «мягкие» лекарства – например, **индапамид**, и средства, действующие достаточно быстро и жестко, – к ним можно отнести **фуросемид** и **торасемид**. Врач выбирает лечение, исходя из тяжести сердечной недостаточности и, скорее всего, будет обсуждать со своим пациентом, какое количество жидкости в день необходимо употреблять.

Хочется отметить, что чрезмерное употребление мочегонных препаратов тоже может навредить – часто можно видеть, что такие пациенты «пересушены». Это слово на медицинском жаргоне означает, что пациент принимал слишком много диуретиков, и у него возник дефицит жидкости в организме.

Что же делать, если вдруг вы страдаете сердечной недостаточностью и должны принимать мочегонные препараты? Как проверить, не слишком ли высока доза? Проведите тест на тургор кожи, о котором мы говорили выше: если кожная складка не расправляется, то необходимо записаться на прием к врачу и обсудить с ним дозу принимаемого диуретика.

То же самое касается и пациентов с почечной недостаточностью: при нарушении функции почек, в особенности при запущенных стадиях заболевания, есть строгое ограничение на объем выпиваемой жидкости. Поэтому, как правило, таким пациентам не следует пить больше чем 1 л воды в день.

Лучший напиток

Пожилые люди должны особенно следить за тем, достаточно ли они пьют. С возрастом чувство жажды притупляется, и нередки случаи, когда употребление жидкости в день становится минимальным. Чай или кофе на завтрак, стакан воды за обедом и ужином – суммарно это всего 600 мл, что очень и очень мало.

Но даже если вы считаете, что пьете достаточно, имейте в виду, что не любой напиток подходит для того, чтобы восполнить дефицит воды в организме. К примеру, кофе и черный чай содержат кофеин, который обладает мочегонным действием. Поэтому употребление этих напитков – не лучший способ для утоления жажды.

Не подходят для этой цели и сладкие соки, лимонад или алкоголь. Ведь если в напитке содержатся сахар или соль, то нашему телу нужно еще большее количество воды, чтобы переработать глюкозу из напитков или вывести избыточную соль из организма. Таким образом, сладкие напитки могут вызвать еще больший дефицит жидкости в организме. Не говоря уже об алкоголе: он сам приводит к обезвоживанию.

Лучшим способом утолить жажду по-прежнему является простая чистая негазированная вода. Однако отказываться от любимой чашки чая или кофе поутру вовсе не обязательно: просто запейте его дополнительным стаканом воды. Кстати, в восточных странах (например, в Турции) является самым обычным делом подать гостю свежемолотый и сваренный кофе вместе со стаканом воды: считается, что это делает вкус кофе еще насыщеннее.

Надеюсь, вы убедились в том, что соблюдение водного баланса необходимо. И иногда всего лишь стакан воды способен помочь сохранить здоровье без лишних затрат и дорогих таблеток.

Алина КЛОТ,
врач-онколог-гематолог.

ГОЛОВНЫЕ БОЛИ ИСЧЕЗЛИ, ДАВЛЕНИЕ – В НОРМЕ

Хочу поделиться своим опытом применения некоторых упражнений с целью улучшения кровообращения в голове и шее. Я изучила различные методики, в частности, доктора Шишонина, оздоровительную гимнастику Данилы Сусака, а также некоторые древние методики. В результате я выбрала, на мой взгляд, наиболее эффективные и удобные в применении упражнения. Многие из них удобно делать дома, попутно смотря телевизор, слушая радио или лежа в постели и обдумывая при этом предстоящие дела.

Улучшить кровоснабжение головного мозга и шеи очень важно. Это послужит профилактикой и даже лечением головных болей, болей в шее, поможет нормализовать артериальное давление...

Активно заниматься скандинавской ходьбой, плаванием, бегом, ходьбой на лыжах, ездой на велосипеде или верхом на лошади не всем под силу по разным причинам (состояние здоровья, пожилой возраст, травмы, отсутствие условий),то предлагаемые мной упражнения можно делать в комфортных условиях, дома, в свободное время. К тому же это не потребует значительных усилий и тем более материальных затрат. А пользу эти занятия принесут значительную, вне зависимости от того, какой у вас возраст. Итак:

Лежа в кровати, растираем пальцы рук и массируем мочки ушей. Руки должны быть теплыми, чистыми, желательно без длинных ногтей и колец на пальцах. Также следует снять серьги, браслеты, цепочки, заколки и резинки с волос.

Достичь теплоты рук можно следующим образом: потирая ладони друг о друга – это улучшит кровообращение. Растираем пальчики, каждый в отдельности. Затем плавно, без болевых усилий растираем сначала одну руку, затем другую от запястья до локтевого сустава. Плавными движениями делаем

«умывающие» движения (без воды) для лица, не растягивая кожу. После этого пальцы рук помещаем на основания бровей и плавно проводим от основания бровей к вискам. Кожу век, особенно непосредственно под глазами, не трогаем.

Берем массажную расческу без острых царапающих зубьев и плавными движениями расчесываем волосы в течение пяти минут. Затем пальцами рук собираем волосы в небольшие прядки или пучки и аккуратно тянем вверх, постепенно переходя на новые участки головы.

Берем себя за волосы сверху и на затылке обеими руками и тянем вверх, а затем немного в стороны, переходя постепенно на другие участки головы. Массаж всей головы происходит без резких рывковых усилий, боли быть не должно, только некоторое натяжение волос и кожи на голове.

Тянем волосы на висках, на темени, сильно не дергаем. После подобного массажа в коже головы появляется ощущение тепла. Проходим массажной щеткой еще несколько раз по волосам в разных направлениях.

Еще раз массируем мочки ушей, но несколько энергичнее, даже можно надавливать кончиками пальцев на болезненные точки на ушах. Затем растираем заднюю поверхность шеи сверху вниз. Боковые поверхности задней стороны шеи массируем именно в направлении сверху вниз несколько раз. Проводим теплыми ладонями обеих рук от лба вниз по лицу, как бы повторяя овал лица, несколько раз подряд. Проводим кончиками пальцев по бровям от основания бровей к вискам. Такой массаж лица и головы не отнимает много времени, можно его делать, как я уже сказала, лежа в постели, сидя или стоя у окна, слушая радио.

Польза от регулярных занятий скажется на здоровье волос и улучшении состояния кожи лица, а главное – практически прекращаются головные боли, нормализуется артериальное давление, в прошлое уходят головокружения, повышается жизненный тонус организма. Со временем, когда вы втянетесь, все движения будете выполнять автоматически, без особых усилий. Но нужны терпение и регулярность – только тогда будет результат.

Советую добавить еще несколько важных упражнений, которые дополнят и значительно усилят эффект занятий. Стоя ровно, спина прямая, руки опущены свободно вниз, делаем плавный поворот головы налево, не опуская и не поднимая подбородок. В этом положении делаем выдох и затем возвращаем (плавно) голову в исходное положение (смотрим прямо перед собой). Делаем вдох и поворачиваем медленно и плавно голову вправо. Делаем выдох и возвращаемся в исходное положение. Повторяем упражнение несколько раз. При выполнении боли быть не должно, ощущение натяжения в области шеи допустимо. Важно не делать резких движений и держать голову прямо, не опуская и не поднимая подбородок.

Стоим прямо, руки свободно опущены вниз. На выдохе поднимаем одновременно плечи к ушам, не допуская перекоса туловища, спина прямая, смотрим прямо перед собой. Затем как бы бросаем одновременно обе руки вниз. При этом руки расслабленные и в то же время «тяжелые», произвольно падают вниз. Распрямляем грудную клетку и делаем вдох. Повторяем упражнение несколько раз, не допуская излишнего напряжения

Следующее упражнение очень важное: улучшает кровообращение и кровоснабжение головы, шеи, снимает спазмы в области шеи, является отличным профилактическим средством от шейного остеохондроза. Стоим, спина и шея выпрямлены. Смотрим прямо перед собой. Поднимаем обе руки над головой, сгибаем их в локтях (прямо над головой) и пальцами беремся за локти, образуя форму рамки. Стараемся тянуть «рамку» вверх, поднимая плечи. При этом растягиваем позвоночник, как бы вытягивая и удлиняя его вверх. Дышим спокойно и размеренно. Боли быть не должно! Постояв несколько секунд в этом положении, плавно опускаем обе руки вниз и возвращаемся в исходное положение.

Стоя или сидя, спина прямая, смотрим прямо перед собой. Медленно на выдохе опускаем голову вниз, стараясь прижать подбородок к груди. При этом должно ощущаться натяжение мышц задней поверхности шеи. Стараемся не допускать возникновения болевых ощущений при выполнении

упражнения. Медленно и плавно возвращаем голову в исходное положение, делаем вдох, смотрим прямо перед собой. Повторяем упражнение несколько раз.

В заключение плавно и размеренно теплыми ладонями с легким нажимом массируем заднюю поверхность шеи в направлении сверху вниз в течение 2-3 минут.

Я выполняю описанные здесь упражнения регулярно, практически ежедневно, результатом довольна. Головные боли исчезли полностью, нет головокружений, давление в норме.

Надеюсь, что результаты занятий вас тоже порадуют и будут способствовать улучшению вашего здоровья и качества жизни.

Адрес: Ефановой Анне Гурьевне,
454079 г. Челябинск,
ул. 2-я Эльтонская, д. 60, кв. 34.

КАЛЕЙДОСКОП

УРИДИН ПРОТИВ ДИСТРОФИИ

Российские ученые из Марийского государственного университета и подмосковного Института теоретической и экспериментальной биофизики РАН обнаружили, что вещество уридин, которое вырабатывается человеческим организмом, значительно снижает последствия патологии сердца у мышей с диабетом и облегчает симптомы мышечной дистрофии.

Кроме того, ученые применили уридин при лечении дистрофии Дюшенна (наследственное заболевание, при котором из-за генетической мутации нарушается работа митохондрий и постепенно атрофируются мышцы). В результате было установлено, что уридин уменьшает фиброз мышц, то есть замещение их соединительной тканью, не способной к сокращению. По словам ученых, это позволит использовать уридин в качестве дополнительной терапии, замедляющей развитие болезни.

ОДЕЯЛО ПРИБЕЖАЛО!..

Постельные принадлежности

Одеяла и пледы являются довольно простыми аксессуарами, предназначенными для сна. У них нет пружин и конструкций, как в матрасах, сложных конфигураций, как у специализированных и ортопедических подушек. По сути, они представляют собой чехол с наполнителем или просто большой прямоугольник материала, задача которых – сохранение тепла в течение ночи, а главный критерий – удобство и комфорт во время сна.

Сколько одеял должно быть у каждого из домочадцев? Нужно ли покупать одно на лето, а другое на зиму или можно обойтись одним на все сезоны? Ответ зависит от личных предпочтений, размеров семейного кошелька и климатических условий, в которых вы живете.

Буквально все прогнозы метеорологических служб утверждают, что нынешняя зима в России может стать наиболее суровой за всю историю наблюдений человека за погодой.

Можно верить или не верить синоптикам, но подготовиться к подобному повороту событий будет не лишним. Поэтому поговорим подробнее о сезонных постельных принадлежностях, без которых не обойтись даже в хорошо обогреваемом помещении.

Теплое, воздушное и легкое

Выбирая одеяло или плед для сна, обратите внимание на уровень его **теплопроводности**. Некоторые производители указывают этот параметр на этикетке в виде точек – чем их больше, тем теплее изделие: самое плотное и теплое, для зимы, обозначено пятью, самое легкое, летнее, одной. Кроме того, выпускаются одеяла демисезонные – для весны-осени – и универсальные всесезонные, имеющие среднюю степень плотности.

Уровень температурного комфорта одеяла напрямую зависит от наполнителя и его уплотненности в граммах на квадратный метр. Наилучшее изделие имеет плотность 300-350 г/кв.м – оно обеспечивает нормальную терморегуляцию тела, чем способствует полноценному отдыху взрослых и спасает от перегрева и переохлаждения детей, особенно маленьких.

Следующее, на что обращайте внимание при выборе одеяла и пледа, – материалы, из которых они изготовлены. Важно, чтобы они все

- хорошо **пропускали воздух;**
- обладали **гипоаллергенностью** (чтобы не вызвать у потенциального владельца при контакте с одеялом высыпаний на коже и других аллергических реакций);
- имели хорошую **гигроскопичность** (способность впитывать из воздуха влагу, удерживать ее и снова отдавать в атмосферу);
- отличались **воздушностью и легкостью** (это делает сон более комфортным, чем под тяжелым одеялом).

Шерсть, пух или шелк?

Рассмотрим достоинства и недостатки различных изделий, предназначенных для укрывания во время ночного отдыха.

Одеяла/пледы из натуральных материалов и наполнителей:

- Шерстяные и полушерстяные – в их составе присутствует определенный процент овечьей и/или верблюжьей шерсти, которая может иметь специфический запах (постепенно слабеет или даже совсем исчезает). Шерстяные одеяла лучше удерживают тепло.
- Войлочные покрывала легки и способствуют естественной вентиляции.
- Жаккардовые (плетеные из шерсти или хлопка) отличаются долговечностью, легкостью, хорошо держат тепло, впитывают влагу.

- Пуховые – из гусиного, лебединого и утиного пера – могут вызвать аллергию, но зато хорошо пропускают воздух и обеспечивают хорошую вентиляцию.
- Шелковые (малбери и тусс) изготавливаются из нитей, которые производят окультуренные и дикие гусеницы тутового шелкопряда. Такие изделия не впитывают влагу, поэтому могут вызывать дискомфорт.
- Пикейные. Их основной наполнитель – хлопок, также в составе могут присутствовать капрон, вискоза, шерстяные и полушерстяные волокна. Материал имеет особый орнамент – квадрат, ромб. Такие изделия не теряют форму, износостойкие, теплые, не мнутся и впитывают влагу.
- Одеяла «Антистресс» (обычно всесезонные изделия средней плотности) изготавливают из бамбукового волокна, наполняют рисовой и/или гречневой лузгой. Их используют при депрессии, бессоннице, тревожном состоянии, так как они обладают эффектом микромассажа и тем самым благотворно влияют на нервную систему.
- Тенсель – текстильный материал нового поколения. В качестве сырья для его производства используется целлюлоза австралийского эвкалипта. Этот наполнитель пропускает воздух, обеспечивая вентиляцию.

Синтетические виды наполнителей:

- Синтепон (синтетический аналог ватина) изготавливают из полиэфирных волокон, к которым часто добавляют натуральные материалы – нитки хлопка, шерсти или бамбука. Он хорошо впитывает и испаряет влагу, однако довольно объемен, и спящему под ним быстро становится жарко из-за плохой воздухопроницаемости.
- Холлофайбер и экофайбер – современные заменители пуха. Экологически безопасны, гипоаллергенны, обладают высоким уровнем аэрации (воздухопроницаемости), что позволяет телу под ними дышать. Плюсом является то, что они не впитывают запахи, долговечны и легко поддаются стирке.

- Тинсулейт называют самым теплым тонким утеплителем. Он вдвое теплей других синтетических аналогов, при этом занимает малый объем, влагостоек, долговечен и прост в обиходе.
- Микрофибра – искусственная ткань из полиэстера и полиамида. Легкая, хорошо пропускает воздух и впитывает влагу, не оставляет ворса и не линяет, поэтому используется для плюшевых одеял и пледов. Минусом микрофибры является накапливание статического электричества, из-за чего к одеялам из нее могут прилипать ворсинки и пыль. Проблему решает стирка с антистатическим ополаскивателем. Этот материал нельзя подвергать тепловой обработке, гладить и сушить на батарее. Кроме того, на некоторые виды микрофибры может возникать аллергическая реакция.
- Искусственный мех (экомех) состоит из грунта (основа) и ворса. Основа может быть тканой или трикотажной, чаще всего из хлопка, синтетики или смесовой ткани. Иногда встречается искусственная кожа или шерстяное полотно. Ворсовая часть экомеха по составу бывает натуральной или синтетической. Одеяла и пледы из этого материала износостойкие, теплые и легкие в уходе.

Какие материалы и для какого сезона выбирать, если вы решили иметь несколько одеял?

- **Зима:** из пуха, шерсти, полиэфирного волокна. Эти наполнители хорошо удерживают тепло.
- **Лето:** подойдет легкое одеяло или плед из полиэфирного, бамбукового и эвкалиптового волокон.
- **Всесезонное** и **демисезонное**: из шерсти, пуха и синтетических волокон. Такой вариант обеспечивает прохладу в жару и тепло в холод.
- **Двухстороннее**: с разными видами материала или наполнителя, Представляет собой либо монолитное с двумя разными сторонами, либо изделие, составное из двух частей, скрепленных между собой кнопками или молниями. Второй вариант (составной) – идеален для любого времени года, так как каждую часть можно использовать отдельно.

Что касается **детских** одеял, то тут большую роль играет экологичность материала. Поэтому выбирать в качестве наполнителей стоит хлопок, бамбук, эвкалипт, шелк и лен.

Важно! При выборе изделия с наполнителем нужно учитывать его запах: не должно быть «ароматов» плесени и химикатов. Кроме того, одеяло должно держать форму и возвращать ее при складывании за 20-30 секунд. Если этого нет, значит, в наполнителе, скорее всего, присутствуют посторонние добавки (недобросовестные производители иногда добавляют в наполнитель пенопласт или пластиковые шарики). Поэтому пробуйте одеяло на ощупь: внутри него не должно ощущаться посторонних предметов – только однородный мягкий материал!

Чехол чехлу – рознь!

Выбирая одеяло, обратите внимание и на его чехол.

Ровная строчка, отсутствие волокон наполнителя, хорошее окрашивание говорят о достойном качестве. Плотная ткань сохранит наполнитель, не позволит ему выбиваться наружу. При этом материал чехла должен быть относительно мягким – жесткая ткань неприятна на ощупь, плохо пропускает воздух и мало гигроскопична. Кроме того, чехол из ткани с редким плетением быстро покроется катышками, что тоже не добавляет комфорта во время сна.

Чехлы бывают из натуральных и искусственных материалов. Искусственные изготавливают из полиэстера и микрофибры. Они не очень приятны на ощупь. Натуральные материалы изготавливают из хлопка (тик), сатина, атласа, шелка, льна.

Рассмотрим, чехлы из каких материалов подходят к каким наполнителям:

- полиэстер – бамбуковое;
- микрофибра – льняное;
- лен – пуховое, шерстяное, полиэфирное;
- атлас –пуховое, шерстяное, двухстороннее;
- сатин – шелковое, шерстяное, полиэфирное;

- шелк – шелковое, сатиновое, шерстяное;
- хлопок – атласное, фланелевое, пуховое, шерстяное, полиэфирное.

Столетняя «новинка» технического прогресса

Отдельно поговорим о таком популярном детище научно-технического прогресса, как электроодеяло. Многие считают его современной новинкой, однако на самом деле этот вид аксессуара для сна известен с начала прошлого века.

Первое электроодеяло представил человечеству в 1912 году американский врач и изобретатель Сидни Рассел. По сути, это была просто электрическая грелка большого размера, которая расстилалась на матрасе или под ним, чтобы согревать спящего. Изобретение имело успех и пользовалось популярностью у потребителей. Настоящее электроодеяло, обогревающее человека сверху, появилось в 1937 году, в конце великой депрессии в США, и главная польза изобретения была в снижении энергозатрат на отопление и обогреватели.

Современные электроодеяла потребляют в среднем 60 Вт, при этом они согревают постель в самые короткие сроки, а после выключения активно удерживают тепло длительное время.

Следующее преимущество электроодеял в том, что они не сушат воздух и тем самым не наносят ущерб здоровью человека. Как известно, при низкой относительной влажности воздуха (менее 30%) пересыхает слизистая оболочка носа, что чревато снижением местного иммунитета и сопротивляемости организма респираторным инфекциям. Электроодеяло также помогает быстро отогреться после переохлаждения, улучшить кровообращение, отдохнуть и расслабиться.

Такие изделия состоят из нагревательного элемента (гибкие полимерные нити, проводящие ток и имеющие специальную изоляционную оболочку), который находится в центре, далее вокруг него идет слой плотной натуральной ткани,

затем – слой утеплителя (ватин, шерсть) и верхний декоративный слой оформляется бязью или флисом. Такая конструкция обеспечивает воздухонепроницаемость изделия и равномерное распределение тепла в нем.

Характеристики электроодеяла:

- Подключается в обычную электрическую розетку 220 В.
- Проводник электричества не деформируется, имеет высокую температуру плавления (160-170 градусов). Датчики и предохранители не позволяют материалу воспламеняться.
- При перегреве изделия происходит автоматическое плавление композиционной нити, которая разрывает электрическую цепь. Для контроля над температурой используется терморегулятор, подключаемый к сети электроприводом со штепселем.
- На прогревание одеяла до оптимальной температуры требуется до 30 минут.
- На одеяле есть регулятор нагрева.
- Электрическое одеяло может быть как самостоятельным источником тепла, так и дополнительным. Например, его можно постелить поверх не очень толстого обычного одеяла и включать-отключать по мере необходимости.

Изделие имеет и недостатки. Несмотря на рекламные обещания полной безопасности, электроодеяла иногда становятся причиной пожаров – случаются как механические повреждения провода с последующим коротким замыканием, так и самовозгорания нагревательного элемента. Поэтому, когда ложитесь спать, укрываясь подобными изделиями, соблюдайте инструкции по их безопасности и эксплуатации:

- Выключайте одеяло, когда оно не используется.
- Не включайте одновременно более одного одеяла на одной постели.
- Не используйте электроодеяло одновременно с водной грелкой или на водяном матрасе.
- Не стирайте электрическое одеяло и не сдавайте его в химчистку.

- Если у вашего одеяла нет таймера автоотключения, выключайте его перед тем, как заснуть.
- Не пытайтесь заправить края одеяла под матрас или в зазор между спинкой и сиденьем дивана.
- Не складывайте на одеяло книги, игрушки или другие предметы.
- Для хранения отведите место, где электроодеяло получится развесить. В крайнем случае его можно свернуть, но делайте как можно меньше сгибов.
- Если состояние электроодеяла вас беспокоит, просто отключите его от сети и используйте как обычное.
- Не подкладывайте электроодеяло под голову и не закутывайтесь в него с головой.

У потребителей возникает немало рациональных вопросов о влиянии на организм регулярного техногенного обогрева. Прогрев области головы в ночное время провоцирует повышение давления, которое нередко приводит к инсульту или инфаркту. Поэтому большинство подобных товаров имеют две зоны прогрева подальше от головы – возле ног и в районе туловища. Однако следует помнить, что локальный прогрев тела также может провоцировать обострение воспалительных процессов и способствовать половой дисфункции у мужчин.

Электромагнитное излучение – еще один повод для беспокойства. У современных электроодеял электрическое поле слабое, но оно есть во всех приборах, в которых протекает переменный ток. Поскольку последствия регулярного воздействия электромагнитного излучения на организм человека полностью не изучены, некоторые врачи рекомендуют укрываться электроодеялом ниже уровня сердца.

Электромагнитные поля могут влиять на работу кардиостимулятора, поэтому, если он вам имплантирован, обязательно проконсультируйтесь с врачом по поводу использования электроодеяла!

Включать подогрев одеяла противопоказано при беременности – плод чувствителен к условиям окружающей сре-

ды, поэтому перегрев может увеличить риск развития у него патологии, в том числе и достаточно серьезной.

Пользоваться электроодеялами с осторожностью стоит людям с диабетической полинейропатией (поражение нервов), проблемами с кровообращением или низкой чувствительностью к теплу – можно не рассчитать температуру и получить ожог (лучше включить одеяло, подождать, пока постель нагреется, и убрать его).

В настоящее время не существует научных доказательств увеличения риска развития онкологических заболеваний от воздействия электромагнитного излучения, которое вырабатывают одеяла с подогревом. Однако в США были зафиксированы два обращения к врачам женщин, которые обнаружили у себя изменение пигментации кожи на бедрах после длительного пользования электроодеялами.

Критерии выбора электроодеяла:

- **Безопасность.** Качественное изделие должно быть оборудовано защитой от перегрева, который опасен как для самого устройства (может выйти из строя), так и для человека (можно обжечься). Защита от перегрева обычно реализована в виде автоматических предохранителей, которые отключают изделие, когда возникает риск поломки.
- **Мощность.** Скорость нагрева электроодеяла, как и любого другого подобного устройства, зависит от его мощности – чем она больше, тем быстрее достигается нужная температура. Соответственно, лучше покупать изделия с показателем от 60 Вт, которые быстрее нагреваются.
- **Материал.** Как и с обычными одеялами, материал покрытия стоит выбирать, основываясь на своих предпочтениях и целях. Например, хлопок – приятен тактильно, флис держит тепло, полиэстер быстро чистится. Разборные изделия легче поддерживать в чистоте: если нагреватель снимается, то тканевую основу одеяла можно постирать, в том числе и в стиральной машине. Однако лучше не делать это слишком часто: при разбирании можно испортить устройство.
- **Режимы работы.** Их количеством определяется точность подбора температуры. Самый маленький набор – 2 ре-

жима: теплый и горячий. Однако некоторые производители электроодеял оснащают изделия большим количеством режимов, вплоть до 10.

• **Автовыключение.** Эта функция позволяет настроить автоматическое отключение устройства по истечении определенного срока, например, через 3 часа. Но бывалые пользователи все же советуют: «Отключайте после нагрева, не верьте рекламе!»

Алена АРТАМОНОВА,
врач-гигиенист,
кандидат медицинских наук.

КАЛЕЙДОСКОП

НАЙДЕН СПОСОБ СНИЗИТЬ РИСК ДЕМЕНЦИИ ВДВОЕ

Международная группа ученых нашла способ снизить риск деменции вдвое: надо всего-навсего проходить ежедневно около десяти тысяч шагов. В исследовании, длившемся 7 лет, приняли участие 78 тысяч человек в возрасте от 40 до 79 лет.

Согласно полученным результатам, 9800 шагов в день могут снизить вероятность появления деменции в будущем на 50%.

Что интересно, этот процент не увеличивался, если испытуемые проходили больше шагов, тогда как меньшее количество шагов в день увеличивало риск развития болезни. Так, те, кто проходил в день 3500 шагов, снизили шансы на нейродегенеративное заболевание лишь на 25%.

РАБОТА ПОЙДЕТ ТОЛЬКО НА ПОЛЬЗУ

Рассеянный склероз

К настоящему времени остается неясным, почему у одних людей это заболевание развивается, а у других – нет. Предполагается, что патогенетическую роль могут играть экологические и наследственные факторы. А поскольку механизмы развития неизвестны, то в отношении рассеянного склероза (и многих других патогенетически неясных болезней) существует масса устойчивых мифов и заблуждений.

Миф 1-й: рассеянный склероз всегда развивается очень быстро.

Рассеянный склероз (множественный склероз) – хроническое заболевание центральной нервной системы, при котором поражается как головной, так и спинной мозг. На сегодняшний день не существует способов обратить процесс или, тем более, обернуть его вспять, поэтому применяется эффективное паллиативное лечение, задачей которого является замедление развития болезни, смягчение ее многочисленных неврологических симптомов, отдаление сроков инвалидизации.

Рассеянным склерозом страдают около 2,2 миллиона человек, живущих на Земле. Врачи связывают болезнь с иммунноопосредованным процессом и относят ее к аутоиммунным заболеваниям. С другой стороны, рассеянный склероз относится к типу демиелинизирующих заболеваний, когда у пациента разрушается защитная белковая (миелиновая) оболочка нервных волокон. Это приводит к нарушениям связей между центральной нервной системой и прочими системами организма.

Клинические проявления рассеянного склероза могут обнаруживаться где угодно и, в частности, включать онемения, покалывания, проблемы со зрением, мышеч-

ные спазмы и слабость, хроническую усталость, тревожные или депрессивные расстройства, боли различного характера, ограничения подвижности, нарушения речи и глотания.

В некоторых случаях симптоматика с течением времени медленно нарастает: это называют первичным прогрессирующим рассеянным склерозом. Другие пациенты переживают приступы, атаки, обострения, в ходе которых имевшиеся проявления болезни усугубляются или появляются новые симптомы. Этот тип течения называют возвратно-ремиттирующим. Общее состояние некоторых пациентов с возвратно-ремиттирующей формой постепенно ухудшается, и тогда говорят о вторичном прогрессирующем рассеянном склерозе.

Миф 2-й: любой человек с рассеянным склерозом нуждается в инвалидном кресле-каталке.

В действительности, как разъясняет Национальное общество изучения рассеянного склероза, все наоборот: большинство пациентов обходятся без инвалидного кресла.

По данным базы Института здравоохранения США, через 15 лет от момента установления диагноза лишь 20% больных рассеянным склерозом вынуждены пользоваться креслом-каталкой, костылями или подпоркой для ходьбы.

Приведу выдержку из материалов Национального общества изучения рассеянного склероза, которая, возможно, будет полезна для тех, кто вынужден использовать разного рода предметы, облегчающие передвижение. «Когда болезнь начинает ограничивать вашу подвижность, возможно, будет трудно решиться на использование палочки для ходьбы, специального скутера или кресла-каталки. Но когда вы начнете пользоваться чем-то из этих средств, то быстро убедитесь, – как убедились многие люди до вас, – насколько это просто и насколько это помогает сохранить свою независимость».

Миф 3-й: при рассеянном склерозе невозможно работать.

Многие пациенты с рассеянным склерозом годами остаются незаменимыми членами своих рабочих коллективов и команд. Да, проблемы возможны, и некоторые люди могут столкнуться с необходимостью пересмотра дальнейших карьерных путей и планов. Однако это вовсе не является неизбежным для каждого. Сегодня люди с диагностированным рассеянным склерозом продолжают работать в течение длительного времени. Национальное общество изучения рассеянного склероза допускает, однако, что некоторые заболевшие сразу решат оставить работу, услышав диагноз или пережив первое серьезное обострение. Но, как правило, к такому решению человек приходит не сам, его нередко подталкивает семья либо лечащий врач.

Вместе с тем этот выбор во многих случаях оказывается слишком поспешным: решение нельзя принимать, когда симптомы обострены.

Существует масса вариантов паллиативной терапии, постоянно разрабатываются новые технологии, стратегии контроля болезни, а также ресурсы правовой защиты и общественной поддержки.

Привычная работа идет больным на пользу, что также было подтверждено специальными исследованиями. Вдобавок к обеспечению финансовой безопасности трудоустройство способно внести значительный вклад в физическое и психическое благополучие людей, страдающих рассеянным склерозом, поскольку является источником социального взаимодействия и поддержки, чувства идентичности, наличия целей и перспектив.

С 2019 года в Российской Федерации реализуется проект «Неограниченные возможности», задачей которого является трудоустройство пациентов с рассеянным склерозом. Программу осуществляет Межрегиональное Московское общество рассеянного склероза при активном участии ряда общественных и коммерческих организаций.

Миф 4-й: рассеянный склероз развивается только у пожилых людей.

На самом деле у большинства пациентов с рассеянным склерозом первые симптомы появляются в возрасте от 20 до 40 лет. И хотя процесс может начаться на любом этапе жизни, случаи манифестации после 50 лет являются сравнительно редкими. Вместе с тем авторы одного из исследований обращают внимание на то, что отличить начало рассеянного склероза от других подобных заболеваний у людей пожилого возраста может быть очень не просто, поэтому такие случаи в действительности могут оказаться гораздо более частым явлением, чем принято считать.

Миф 5-й: людям с рассеянным склерозом нельзя выполнять физические упражнения.

Миф о том, что при рассеянном склерозе любые упражнения невозможны или противопоказаны, очень распространен. Существуют исследования, авторы которых отмечают: некоторые больные с диагностированным рассеянным склерозом сворачивают всякую физическую активность, опасаясь, что она может спровоцировать усугубление симптоматики. На самом же деле физические упражнения должны рассматриваться как безопасное и эффективное средство реабилитации больных рассеянным склерозом. Полученные доказательства свидетельствуют о том, что индивидуализированные и контролируемые врачом комплексы упражнений позволяют поддерживать и улучшать форму, функциональные возможности и качество жизни в целом, равно как и сглаживать определенные симптомы.

В прошлом году Национальное общество изучения рассеянного склероза в сотрудничестве с группой экспертов опубликовало подробные рекомендации для пациентов, касающиеся физической активности. Кроме прочего в рекомендациях подчеркивается: работники здравоохранения должны разъяснять больным необходимость уделять

как минимум 150 минут в неделю физическим упражнениям и столько же – активному отдыху. Выходить на этот уровень следует постепенно, отталкиваясь от индивидуальных возможностей, предпочтений и безопасности пациента.

Прежде чем приступать к освоению комплекса упражнений, необходимо проконсультироваться с врачом.

Миф 6-й: если симптомы минимальны, никакие лекарства пациенту не нужны.

Согласно современным публикациям экспертов, лечение при рассеянном склерозе должно проводиться даже в тех случаях, когда болезнь протекает малосимптомно.

На ранних этапах развития заболевания симптоматика и в самом деле может не причинять ощутимых проблем. Однако безотлагательное начало лечения под долгосрочным постоянным наблюдением врача способно замедлить прогрессирование симптомов.

В 2016 году были опубликованы данные, согласно которым существует прямая связь между ранним началом лечения и более благоприятным клиническим исходом.

Миф 7-й: женщины с рассеянным склерозом должны избегать беременности.

Еще одно распространенное заблуждение заключается в том, что рассеянный склероз может снижать фертильность и создавать проблемы с вынашиванием беременности. Как показывают исследования, беременность не должна увязываться с высоким риском на том лишь основании, что у будущей матери выявлен рассеянный склероз. Если вы страдаете этим заболеванием, вероятность выкидыша или врожденных аномалий не отличается от среднестатистического уровня в общей популяции.

Более того, при возвратно-ремиттирующем типе течения беременные пациентки переживают рецидивы и обострения реже, чем обычно. Риск обострения возвращается к исходному уровню лишь полгода спустя после родов.

В 2019 году было опубликовано специальное консенсусное руководство по ведению беременности у женщин с рассеянным склерозом на всем протяжении, начиная от консультирования на этапе планирования семьи и до послеродового сопровождения. Кроме прочего авторы рекомендуют не прерывать поддерживающую медикаментозную терапию в связи с тем, что планируется деторождение в будущем.

Миф 8-й: если у меня рассеянный склероз, он будет и у моих детей.

Наследственный фактор имеет определенное значение, однако рассеянный склероз не является собственно генетической болезнью и не передается напрямую сколько-нибудь предсказуемым образом от родителей к детям.

Накопленные наблюдения показывают, что если у одного из однояйцевых близнецов начинается рассеянный склероз, риск развития той же болезни у второго близнеца варьирует в пределах 20-40%. Для разнояйцевых близнецов риск и того меньше: 3-5%.

Иными словами, гены как-то вовлечены в развитие болезни, однако главный пусковой механизм все же не в них.

Согласно актуальным данным Национального общества по изучению рассеянного склероза, при наличии этого заболевания у одного из родителей ребенок заболевает в 1 случае из 67. Для детей с двумя здоровыми родителями риск заболеть – примерно 1:500.

Миф 9-й: люди с рассеянным склерозом должны исключить все источники стресса и тревоги.

Да, жизнь в так называемой ситуации хронического стресса в некоторых случаях может утяжелять течение болезни. Правда и то, что люди с рассеянным склерозом более предрасположены к повышенной тревожности.

Однако полностью исключить стрессы с тревогами в современной реальности невозможно. Поэтому специ-

алисты рекомендуют искать более эффективные способы совладания с тревогами и преодоления стрессов. В недавно опубликованном исследовании говорится о том, что стрессов нельзя, – и не нужно, – панически избегать. Другое дело, что хорошее овладение способами снижения интенсивности переживаний будет работать на нас, а не против.

Так же несостоятелен миф о том, что стрессовая жизнь может увеличить риск развития рассеянного склероза. До сих пор не получено никаких подтверждений этого.

Миф 10-й: рассеянный склероз всегда фатален.

Этот вопрос также изучался специалистами. Рассеянный склероз – хроническое, пожизненное заболевание. Средняя продолжительность жизни у заболевших примерно на 7 лет меньше, чем в популяционном (общем) показателе. Но сама по себе эта болезнь не является летальной. Более того, среди людей, заболевших много десятилетий назад, средняя продолжительность жизни меньше, чем среди заболевших в более поздние годы. Это говорит о том, что продолжительность жизни у больных рассеянным склерозом в среднем постепенно увеличивается.

По мере появления новых научных данных и разработки новых терапевтических стратегий она все меньше будет отличаться от среднестатистического уровня.

Алексей БОРИСОВ,
врач-невролог,
заведующий кабинетом головокружения.

ДАЙ, ДЖИМ, НА СЧАСТЬЕ ЛАПУ МНЕ!

Любовь животных — бесконечна

На десятилетие моей сестре родители подарили самочку волнистого попугайчика. Та прожила с нами 15 лет и все эти годы дарила нам радость. Мы приходили из школы, а она встречала нас веселым щебетом. Мы наливали ей воду, насыпали корм, играли, придумывали и создавали для нее различные лесенки, качельки, дрессировали и даже пытались научить говорить. Но она могла воспроизводить только звуки, например, скрип двери или писк игрушечной совы.

Однажды я пришла из школы вся в слезах, посадила попугайчика на руку и стала ей жаловаться. В какой-то момент птичка ласково погладила меня клювом по носу. От неожиданности я рассмеялась и забыла причину своего расстройства. Вот тогда я впервые поняла, что животные помогают нам справляться с трудностями и переживаниями.

Почти всем людям хочется о ком-то заботиться, дарить свое внимание и тепло. Когда мы заводим домашнего питомца, то приобретаем члена семьи, который нуждается в нашей защите и опеке. В основном общение с животными происходит невербально, но тем не менее они дарят нам массу положительных эмоций. Совместные игры, веселые выходки, обмен нежностями, пушистые прикосновения ожидают нас ежедневно.

По статистике каждый второй человек считает своего питомца лучшим другом. Животные, с которыми вы много общаетесь — собаки, кошки, птицы, лошади, ловят настроение хозяина и пытаются ему помочь. Это может быть понимающий взгляд, пушистые объятия, ласковые прикосновения... Любовь животных — бесконечна. Они готовы пойти на все, чтобы защитить нас, ничего не требуя взамен. Когда мы оставляем животных одних, то они искренне скучают, тяжело переживая разлуку. Им необходимо общение так же, как людям.

Вы, наверное, замечали, что те эмоции, которые дарят наши любимые питомцы, позитивны и крайне просты. Это неподдельная радость встречи, теплое урчание, веселый лай или задорное пение. Если животное не может передать свои чувства с помощью звуков, то делает это с помощью языка тела. Например, кошки выражают свою радость поднятым хвостом, собаки — интенсивно им виляя, птицы — активным перемещением по клетке. Это настоящие друзья, с которыми невозможно поссориться из-за каких-то глобальных проблем, политики, предательства, пренебрежения. Это друзья, которые будут рядом, несмотря ни на что.

Важный момент. Прежде чем завести домашнего питомца, нужно для себя четко определить: а достаточно ли у вас сил, чтобы каждый день ухаживать за ним, в любую погоду водить на улицу, лечить, когда он заболеет.

Когда мы тесно общаемся с животными, мы улучшаем свое психологическое состояние, дополнительно развивая в себе многие полезные личностные качества. Причем это касается как взрослых, так и детей.

Появившееся в доме животное развивает:

1. *Ответственность перед младшим, более слабым членом семьи*. Решив завести домашнего питомца, вы уже начали о нем заботиться, изучая специальную литературу, разнообразие кормов и витаминов, подбирая ветеринара, делая необходимые покупки (клетку, лежанку, одежду, игрушки). А ведь потом ответственности становится еще больше, приходится постоянно следить за питомцем, ухаживать за ним.

2. *Эмпатию* — сопереживание эмоциональному состоянию другого объекта (как человека, так и животного). Иными словами, если в вас развита эмпатия, то, общаясь с живым существом, вы чувствуете, что ему нужно, какие у него потребности, настроение.

Если ваш ребенок не очень открыт и отзывчив, то приобретение домашнего животного пойдет ему на пользу. Купив, например, птенчика, скажите ребенку: «Посмотри, какой он беззащитный, как нуждается в нашей помощи. Давай нальем ему водички, насыплем корм, а каждые выходные будем менять ему подстилку в клетке». Обязательно расскажите, как птенчик рад появлению нового друга. Можно даже сказать, что он теперь тоже член семьи.

Присутствие домашнего животного в доме стимулирует развитие эмпатии и у взрослых. Люди, всегда считавшие себя несентиментальными, окружают заботой нового жильца, начинают переживать за него. Когда заболевает, обращаются к ветеринару, с радостью играют с животным в свободные минуты.

3. *Способность обучать и воспитывать*. Кошки, собаки, птицы, лошади, свиньи — существа социальные, а значит, их по-

ведение можно корректировать, учить чему-то важному. Это развивает их, формирует отношения. Кошки, собаки в тесном контакте с людьми привыкают питаться строго по времени, ходить на лоток или гулять на улице. Они привыкают к правилам в семье, понимая, что можно делать, а что – нет.

Домашние животные формируют полезные привычки

Например, привычку чаще гулять на свежем воздухе. Собаки приучают хозяев регулярно и в любую погоду выходить на прогулку. Первые несколько месяцев прогулка на улице воспринимается хозяином как необходимость, а потом организм привыкает к такому режиму, формируя полезную привычку. Более того, в процессе регулярных прогулок общение становится более насыщенным: оба вместе бегают, веселятся, придумывают игровые трюки, посещают любимые места.

Появляется и привычка чаще наводить порядок в квартире. Питомец — это как маленький ребенок. Он может раскидать вещи, опрокинуть продукты, съесть что-то опасное, повредить дорогую вещь. Бесконечные перья от птиц, шерсть от кошек и собак, опилки от подстилки хомячков не способствуют поддержанию чистоты в помещении. Поэтому с появлением питомца люди начинают чаще прибирать квартиру.

Общение с животными снимает стресс

Почти у каждого человека бывают моменты, когда опускаются руки, не знаешь, как поступить: стрессы на работе, проблемы в семье, личностные конфликты. Домашние животные дисциплинируют и помогают держать себя в тонусе. Веселые друзья могут разбудить вас утром, если вы упорно не слышите будильник, устроят забавную возню, зарядят энергией и бодростью на весь день.

Считается, что лучше всего избавляют от стресса кошки. Своим теплом они помогают бороться с усталостью, устра-

няют беспокойство. Их монотонное урчание успокаивает, уравновешивает биение сердца и кровяное давление. Такая «медитация» восстанавливает силы и даже помогает найти решение в сложных ситуациях.

Появление в доме аквариума с рыбками станет источником спокойствия. Наблюдение за рыбками поднимает настроение и наполняет душу позитивом.

Не удивляйтесь, но в последнее время стали весьма популярны… муравьиные фермы. Приобрести их можно в зоомагазинах или заказать через интернет. Жизнь муравьев настолько интересна, что, наблюдая за ними, вы точно просидите на месте несколько часов. Считается, что муравьи являются биополитическими двойниками человека с серьезным разделением функций. Молодые муравьи становятся няньками, ухаживающими за личинками и кормящими цариц. Взрослые работают уборщиками мусора, разделывают добычу, прибирают гнездо. Самые сильные выходят на охоту и обеспечивают питанием весь муравейник. Муравьи выбирают профессию в соответствии с психологической предрасположенностью и физической активностью. Ученые заметили, что личинки, кушающие больше остальных, становятся сильными представителями колонии и получают «престижную» для муравьиной семьи профессию (солдаты, фуражиры).

Животные — помощники врачей и психологов

Кстати, вовсе не обязательно заводить животное дома, чтобы получать удовольствие от общения с ним и избавляться от стрессов. Всегда можно съездить к родственникам в деревню или на эко-ферму, записаться в конный клуб или сходить с детьми в контактный зоопарк.

Есть учреждения, которые целенаправленно используют животных в качестве «врачей» и «психологов». В психотерапии давно применяется так называемая анималотерапия. Этот метод использует животных и их образы для оказания психотерапевтической помощи, а также лечения, реабилитации и профилактики целого ряда заболеваний.

Анималотерапия для детей-аутистов. Одна из самых эффективных методик, помогающих детям установить контакт с окружающим миром. В основном дети-аутисты общаются с собаками, лошадьми и дельфинами.

Наиболее предпочитаемой формой является *общение с дельфинами*. Эти чуткие и дружелюбные существа помогают ребенку быстрее идти на контакт, а также дарят состояние психологического комфорта.

Верховая езда помогает аутистам бороться с нарушениями концентрации внимания, нормализует тонус мышц и координацию движений. *Кошки и собаки* также могут быть прекрасными друзьями для аутистов. Дружелюбные кошки дарят покой, а активные собаки стимулируют ребенка двигаться. Важный момент. Выбор животного должен соответствовать предпочтениям самого ребенка.

Анималотерапия для взрослых является вспомогательным элементом в реабилитации после болезней и травм. Так, взаимодействие с дельфинами в воде требует от взрослого человека определенных движений, а это способствует развитию физической силы. Наблюдение за этими грациозными животными действует успокаивающе, визит в дельфинарий поднимает настроение, помогает бороться с депрессией и чувством одиночества.

Верховая езда применяется для пациентов с ДЦП и некоторыми неврологическими нарушениями, после инсульта и для устранения последствий травм. Езда на лошади развивает физическую силу, координацию, чувство равновесия. Поскольку с лошадью необходимо постоянно разговаривать, развиваются коммуникативные навыки, восстанавливается речь. Верховая езда снижает артериальное давление, делает человека более спокойным и, как ни странно, способствует повышению самооценки.

Собаки-поводыри помогают инвалидам по зрению не только ориентироваться в пространстве. Становясь лучшими друзьями, они помогают преодолеть одиночество, компенсируют недостаток общения, являются психологической защитой инвалида.

Анималотерапия для пожилых людей часто используется в пансионатах и домах престарелых. Переезд в подобное учреждение может восприниматься крайне болезненно, поэтому взаимодействие с животными помогает пожилым людям пережить стресс.

Анималотерапия помогает в качестве поддерживающей терапии при определенных расстройствах. Так, *наблюдение за рыбками* способствует избавлению от лишнего напряжения в мышцах, снижению стресса и очень полезно при деменции.

Для анималотерапии подбирают специально подготовленных животных. Прежде чем питомец станет доктором, он проходит ветеринарное обследование, дрессировку, учится правильно реагировать на различные ситуации, правильно вести себя с детьми, людьми в инвалидных колясках или на костылях.

На заметку!

Независимо от того, хотите ли вы пройти анималотерапию в профильном учреждении или приобрести домашнего питомца, лучше заранее посоветоваться со специалистом. К примеру, если вы боитесь собак, то канистерапия (терапия собаками) противопоказана. Людям с травмами позвоночника нельзя заниматься верховой ездой. Если человек страдает от одиночества и нехватки общения, черепахи и рыбки в аквариуме вряд ли ему помогут. Аллергики не получат удовольствия от общения с кошками. Людям с неврологическими и ментальными нарушениями не стоит контактировать с агрессивными или слишком пугливыми животными.

Ольга САМОЙЛОВА,
психолог.
Фото автора.

Юридическая консультация

«Предупреждение плюс»: На вопросы читателей отвечает юрист, адвокат Анастасия ЧУРСИНОВА.

Можно ли лишить родственника наследства?

«Мой сосед, когда напивается, постоянно скандалит со своей дочерью и кричит, что лишит ее наследства. Но разве по нашим законам такое возможно? Интересно узнать мнение юристов», – пишет Владимир Петрович Колеченок, житель Воронежской области.

Такая угроза вполне реальна: закон разрешает лишать родственников наследства. Вот как это происходит в России. Лишить наследства можно любого наследника по закону. Для этого достаточно пойти к нотариусу и сказать, например, так: «Хочу, чтобы моя дочь ничего не получила после моей смерти». Нотариус обязан зафиксировать эту волю в завещании. Отказать он не может: Гражданский кодекс разрешает указывать в завещании не только тех, кому человек хочет передать свое имущество, но и тех, кого он хочет лишить наследства (пункт 1 статьи 1119 Гражданского кодекса РФ). Причину, по которой завещатель собирается лишить родню наследства, объяснять не обязательно, хотя это и не запрещено, поэтому некоторые люди все-таки указывают, из-за чего решили вычеркнуть родственников из завещания. Чаще всего это происходит, когда потенциальные наследники не поддерживают отношения с наследодателем: не заботятся о нем, не общаются или не помогают материально.

Но в некоторых случаях лишенные наследства могут получить его часть. Есть круг людей, которым по закону, несмотря на завещание, полагается определенная доля в наследстве (она называется обязательной). К таким наследникам относятся, например, несовершеннолетние дети, нетрудоспособные родители или супруг. Даже если наследодатель решит лишить их наследства по завещанию, они получат по-

ЛЕСНАЯ КРАСАВИЦА

Ель обыкновенная

Наступают новогодние праздники, и красиво украшенные игрушками и гирляндами ели занимают свое законное место как главный атрибут Нового года и Рождества. Но, несмотря на то, что елка в доме – не такая уж старая традиция, это дерево всегда было любимым и почитаемым у многих народов.

Латинское название ели – Picea, переводится на русский язык как «смолистый», а русское слово «ель» произошло от старинного славянского слова «jedlъ», что означает «колючий». В древности люди верили, что все деревья живые, в них обитают духи. В друидическом календаре кельтов есть день поклонения ели. Для них она являлась символом храбрости, силы и небесного огня. Древние германцы считали ель священным Мировым Древом – источником бессмертия. Существовал обычай: в конце декабря выбирать в лесу самую красивую ель, наряжать ее и водить вокруг хороводы. Этот обычай символизировал начало новой жизни и приход весны. У наших предков – древних славян ель ассоциировалась с миром мертвых и была частью погребального обряда, а позднее стала символом защиты от темных сил и болезней. Первые упоминания ели в русских писаниях относятся к XI веку.

Обычай украшать ель в доме на Рождество появился в средневековой Германии. Там есть легенда о святом апостоле Бонифации, который срубил дуб, посвященный богу грома Тору, чтобы показать бессилие языческих богов. Поваленный дуб свалил все деревья вокруг себя, кроме ели. Св. Бонифаций объявил ее священным древом – Christbaum (деревом Христа).

В России впервые рождественскую ель украсили в 1699 году по решению Петра I, издавшего указ о переходе расчета времени от даты Рождества Христова. Началом будущего

года стали считать 1 января, а не 1 сентября, как было ранее. В указе содержалось требование к знати украшать свои дома сосновыми и можжевеловыми древами и ветвями на европейский манер. После смерти Петра Великого эта традиция забылась, разве что питейные заведения в сочельник украшались еловыми ветками.

Обычай ставить на елку зажженные свечи, дарить друг другу подарки на Рождество получил широкое распространение в России во времена правления Николая I. Его супруга Александра Федоровна, будучи немецкой принцессой, заново ввела в России моду на рождественские ели. Вслед за ней все знатные семьи начали украшать ели на Рождество, а потом этот красивый обычай переняли другие сословия. В столице ставили несколько елок, а на площади у Гостиного двора устраивали грандиозные елочные базары. Ёлкой стало называться и само празднование, устраиваемое в честь главного христианского события – Рождения Христа.

После большевистского переворота все религиозные праздники отменили, а празднование Рождества с нарядной елкой стало нелегальным. Только в 1935 году обычай наря-

жать ель вернулся. Но теперь нарядная ель стала символом Нового года, а не Рождества.

Столь изменчивая судьба ели как праздничного символа не оказала существенного влияния на ее популярность. Народные целители использовали ее хвою, смолу и шишки для лечения самых разных заболеваний. Елью украшали дома и вязали веники для бани. Она охраняла и лечила, помогала избавиться от цинги и сохранить продукты. Из нее делали люльки для малышей и музыкальные инструменты. Растертыми еловыми хвоинками лечили насморк, а смолой – незаживающие раны. Ель использовали в колдовских обрядах и в защите от них. Шишки ели украшают гербы нескольких государств. Наверное, кельты в чем-то правы, называя ель Мировым Древом.

Ботаническое описание

Ель обыкновенная (*Picea abies* (L.) H.Karst.) относится к семейству сосновых (*Pinaceae*). Это вечнозеленое хвойное дерево высотой до 40 м, диаметр кроны – 6-8 м, диаметр ствола – до 2 м. Годовой прирост в высоту – до 50 см, в ширину – 15 см. До 10-15 лет растет медленно. Продолжительность жизни – 250-300 лет. Ель не однородна по внешнему облику, что обусловлено различными типами ее ветвления. Эти типы передаются по наследству, а наиболее декоративные формы широко введены в культуру.

Крона ели густая, ширококоническая, с острой вершиной, мутовчато-расположенными поникающими или распростертыми ветвями. Корневая система поверхностная, поэтому ели часто падают от сильного ветра. Листья игольчатые – хвоинки, расположены очередно и держатся на ветвях более 6 лет.

Опыление происходит в мае. Мужские шишки – микростробилы, пазушные, образуются на концах побегов прошлого года и окружены у основания чешуйками. Женские шишки – мегаконстробилы (собрания стробилов – семенных чешуй), образуются на концах двулетних ветвей. Рост их

в первое время вертикальный, но постепенно изменяется, и они, поворачиваясь верхушкой вниз, повисают.

Шишки цилиндрические, 10-15 см длиной, 3-4 см шириной. Незрелые шишки светло-зеленые или темно-фиолетовые, зрелые – светло-бурые или красновато-бурые. Семена яйцевидно-заостренные, с красновато-коричневым крылом до 4 мм длиной. До середины зимы семена остаются в шишках и высвобождаются в январе-марте. Ель начинает образовывать семена в возрасте от 20 до 60 лет, в зависимости от густоты древостоя. Семена образуются не ежегодно: цикл обильного семяношения повторяется примерно раз в 5 лет. Ель очень требовательна к почве, избегает чрезмерно сухие и с застойным увлажнением места, теневынослива в молодом возрасте.

Химический состав

В хвое ели содержатся фитонциды, алкалоиды, аскорбиновая кислота, эфирные масла, органические кислоты, дубильные вещества, антоцианы, смолистые вещества, каротин, витамины – A, P, K, PP, H, B_1, B_2, B_3, B_6 и микроэлементы: алюминий, железо, кобальт, марганец и медь.

Зимой в хвое содержится в 6 раз больше витамина С, чем в цитрусовых, летом его количество уменьшается примерно в 2 раза, а высокое содержание каротина не изменяется в течение года. Свежая хвоя ели и сосны содержит 350 мг/кг витамина Е. Содержание хлорофилла достигает 1,4%. Хранение еловой хвои в течение месяца при 8-10°С приводит к потере 35% каротина, а при температуре ниже 5°С этого не наблюдается.

Полезные свойства

Хвоя обладает целым комплексом полезных для человека свойств. Она оказывает потогонное, отхаркивающее, противовоспалительное, спазмолитическое, мочегонное, желчегонное, дезинфицирующее, антимикробное, бактери-

цидное, ранозаживляющее, обезболивающее, десенсибилизирующее, витаминное, противоцинготное, общеукрепляющее воздействие. Хвоя помогает очистить воздух в доме от болезнетворных микробов и наполнить его приятным ароматом. Ель содержит эфирные масла, натуральные биологические вещества и добавки, летучие соединения с широко выраженным антимикробным и антибактериальным действием. При простуде и затяжном кашле можно поставить около кровати больного хвойный букет. Кроме прочего свежий запах хвои устранит у всех домочадцев возможное нервное перевозбуждение и надолго поднимет настроение.

Применение в медицине

Еловые шишки входят в официальный фармакопейный список лекарственных растений Российской Федерации. При лечении гриппа, ангины, бронхита и сезонных простудных заболеваний используются препараты из хвои, побегов, почек и незрелых шишек ели, оказывающих потогонное, противовоспалительное, бактерицидное, дезинфицирующее действие. Для наружного действия лекарства готовят из еловой смолы и полоскания из шишек. Отвар и настой из хвои и шишек рекомендуют для промывания носовой полости и ингаляций при насморке, а также в качестве профилактических и гигиенических процедур. В период эпидемий инфекционных заболеваний, а также при наличии больного в доме окуривают помещения еловой смолой. Смола и настои из еловой хвои входят в состав кремов серии «Живица» для лечения воспалений кожи (грибковых заболеваний, угрей, фурункулов, детского диатеза, ожогов).

Официальная и народная медицина использует ель обыкновенную при некоторых заболеваниях почек, мочевого пузыря и мочевыводящих путей. Отвар хвои в качестве мочегонного и противовоспалительного средства принимают при мочекаменной болезни и почечных коликах. При наличии песка в почках помогает настой шишек. Аптечный препарат **пинабин,** представляющий собой 50%-й раствор эфирных

масел хвои ели обыкновенной в персиковом масле, обладает бактериостатическим и спазмолитическим действием. Его применяют при почечно- и мочекаменной болезни, почечных коликах. Сироп из почек ели назначают при микроинфарктах. Поскольку смола ели обладает антисептическими свойствами, она входит в состав мазей для заживления ран и язв.

Противопоказания

Препараты из ели противопоказаны при наличии индивидуальной непереносимости и допустимы с осторожностью кормящим и беременным женщинам, а также детям до 3 лет. Любые средства на базе ели не рекомендуется употреблять людям, страдающим нефритом и нефрозом, язвой желудка и гиперацидным гастритом. Варикозное расширение вен и тромбозы являются противопоказанием к приему лежачих или сидячих ванн с еловыми настоями и только с разрешения врача – гипертоникам.

Рецепты

Мазь для лечения кожных заболеваний. Взять в равных пропорциях **оливковое масло, пчелиный воск**, **живицу ели** и нагреть, постоянно помешивая, на водяной бане до полного растворения. Затем немного остудить и процедить через марлю. Хранить в холодильнике. Мазь также можно применять для лечения ран и порезов. Курс – по самочувствию.

Иммуномодулирующий отвар в период сезонных вирусных заболеваний. 2 ст. ложки хвои залить 1 стаканом крутого кипятка и держать на огне 20 минут, затем настаивать 1 час. Процедить и принимать по 1/3 стакана 3 раза в день перед едой с ложечкой меда. Курс – по самочувствию.

Отвар для ингаляций при заболеваниях горла и дыхательных путей. 1 ст. ложку свежей молодой хвои измельчить, залить 1 стаканом крутого кипятка, прокипятить 10

минут, затем убавить огонь, накрыть кастрюлю толстым полотенцем и дышать под ним над отваром 5-10 минут 1 раз в день. Курс – по самочувствию.

Спиртовая настойка для лечения простуды. 2 стакана еловых иголок измельчить в блендере и залить 3 стаканами водки. Настаивать в темном месте 3 недели, периодически взбалтывая. Процедить и хранить в темном месте. Принимать по 1 ст. ложке 2-3 раза в день. Также можно развести водой и полоскать горло при ангине 2-3 раза в день. Курс – до выздоровления.

Холодный настой при авитаминозе. 1 стакан еловых иголок измельчить в блендере или мясорубке и залить 4 стаканами холодной кипяченой воды. Настаивать 4-5 часов, затем аккуратно слить и пить по 1 стакану 2 раза в день ежедневно в течение месяца, после сделать перерыв на 14 дней и лечение повторить.

Еловый квас. Приготовить настой способом из предыдущего рецепта. Добавить сахар по вкусу, 1 ст. ложку дрожжей, горсть изюма и корку черного хлеба. Держать в теплом месте 1-2 дня для брожения, затем убрать в холодное место. Квас, приготовленный на еловом настое, обогащен витаминами и имеет приятный вкус и аромат. Пейте ежедневно по 3/4 стакана во время еды или сразу после приема пищи 1-3 раза в день. Ежедневное употребление хвойного кваса в течение недели улучшает общее состояние, повышает работоспособность. Хвойный квас особенно полезен в зимнее время, когда организму не хватает витаминов.

Еловый ополаскиватель для профилактики заболеваний зубов и десен. Горсть свежих, лучше верхушечных молодых еловых иголок залить 1 стаканом кипятка и держать на огне 10 минут, затем перелить в термос и настаивать 1 час. Процедить и полоскать рот 3-4 раза в день после еды. Курс – по самочувствию.

Спиртовая настойка для наружных компрессов и растираний. 250 г молодых еловых шишек промыть и залить 1/2 л водки или спирта. Настаивать 10 дней. Процедить и хранить в темном месте. Курс – по самочувствию.

Отвар при ангине, ларингите, фарингите, бронхите, пневмонии, гайморите, рините и хроническом тонзиллите. Десять «женских» еловых шишек измельчить и залить 1 л крутого кипятка. Держать на медленном огне 30 минут, затем настаивать 30 минут под крышкой. Процедить и перелить в емкость из темного стекла. Полоскать горло 3-4 раза в день или закапывать по 3-4 капли в обе ноздри. Курс – по самочувствию.

Настой при остеохондрозе. 1 еловую шишку положить в стакан, в который она помещается полностью. Вечером залить крутым кипятком и закрыть крышкой. Утром натощак выпить 1/2 стакана снадобья и залить кипятком шишку до верха. Вечером перед едой снова выпить 1/2 стакана настоя, а шишку снова залить кипятком. Утром выпить полный стакан, а шишку выбросить. Использовать 7 шишек, затем 10 дней перерыв. Всего на курс потребуется 21 шишка. Достаточно проводить 2 курса в год.

Мазь при герпесе. Смешать в равных долях живицу и мед, растопить на водяной бане, добавить 2 капли розового масла, смешать и переложить в небольшую емкость. При появлении герпеса смазывать губы несколько раз в день. Курс – по самочувствию.

Компресс при фурункулах. Пропитать живицей бинт или марлю и наложить на фурункул, сверху закрыть бумагой для компрессов и закрепить бинтом или пластырем и держать 1 час. Повторять до улучшения самочувствия.

Хвойная мазь для лечения язв и гнойных ран. Равное количество еловой смолы, меда, натурального пчелиного воска и конопляного воска смешать и растопить на водяной бане. Перелить в емкость из темного стекла и хранить в холодильнике. Смазывать нарывы, язвы, гноящиеся раны. Курс – по самочувствию.

Ароматические шарики при бронхитах. Смешать в равных долях еловую смолу и натуральный пчелиный воск и расплавить на водяной бане. Остудить и скатать шарики размером с горошину. Ароматический шарик расплавлять на сковороде в помещении, где находится больной,

2-3 раза в день. Шарики хранить в холодильнике. Курс – до выздоровления.

Хвойный сироп при отеках. Смешать по 1 кг измельченной еловой хвои и сахара. Залить 2 л холодной кипяченой воды, хорошо перемешать до растворения сахара, плотно закрыть и настаивать 10 дней в темном месте. Принимать по 1/2 стакана 2 раза в день перед едой. Курс – по самочувствию.

Витаминный сбор. Смешать 5 ст. ложек измельченных еловых иголок, по 2 ст. ложки **плодов шиповника** и сухих **ягод барбариса.** Залить 1 л кипятка и держать на огне 10 минут, затем настаивать в термосе 8 часов. Процедить и пить по 1 стакану 2-3 раза в день независимо от приема пищи. Курс – по самочувствию.

Хвойные ванны для снятия усталости, мышечного напряжения и боли в мышцах. 2-3 горсти еловой хвои измельчить, залить 1 л крутого кипятка и держать на небольшом огне 15 минут, затем процедить и влить в ванну (объем – 200 л). Принимать ванну 1-2 раза в неделю по 15 минут.

Мочегонный настой. 1 ст. ложку хвои залить 1 стаканом крутого кипятка и настаивать в термосе 1 час. Принимать по 2 ст. ложки перед едой 3 раза в день. Хранить не более 3 дней в холодильнике. Курс – по самочувствию.

Контрастные ванны для ног для улучшения кровообращения. 2 стакана еловой хвои измельчить и залить 1 л крутого кипятка. Держать на огне 30 минут, затем настаивать 8 часов, остудить и процедить. В один таз налить очень холодную воду, в другой – горячую. Добавить в каждый по 3 ст. ложки морской соли и по 1/2 л хвойного отвара и опускать то в один, то в другой ноги на 30 секунд. Курс – 1-2 раза в неделю.

Хвойный мед при бронхите. Смешать в равных долях измельченную еловую хвою и мед. Тщательно перемешать и настаивать в темном месте 2 недели. Затем процедить, отжать через марлю и принимать по 2 ст. ложки утром натощак. Хранить в холодильнике. Курс – до выздоровления.

Настойка на спирту при воспалительных заболеваниях верхних дыхательных путей. 1 стакан еловых почек залить 2 стаканами водки или спирта и настаивать 1 месяц в темном месте, периодически встряхивая. Процедить и применять в виде наружных растираний и согревающих компрессов на ночь перед сном. Курс – по самочувствию.

Еловый веник. Весной в начале сокодвижения выломать еловый веник с молодыми хвоинками, просушить и использовать в бане. Небольшой веник, повешенный в ванной комнате, наполнит ее хвойным ароматом и полезными фитонцидами.

Другое применение

Маска для жирной кожи. Смешать до однородности по 1 ст. ложке хвойного настоя и лимонного сока, один взбитый белок и соль на кончике ножа. Нанести маску на лицо, избегая области вокруг глаз, подержать 20 минут и смыть прохладной водой. Использовать 2 раза в неделю.

Маска для увлажнения сухой кожи. Смешать по 1 ст. ложке хвойного настоя и жирного творога, 1 яичный желток и нанести на кожу лица, шеи и декольте. Держать 30 минут, смыть теплой водой. Применять 2 раза в неделю.

Маска для зрелой, увядающей кожи, против морщин, для выравнивания тона. К 2 ст. ложкам хвойного настоя добавить 2 ст. ложки измельченной в блендере еловой хвои и по 1 ст. ложке меда и льняного (или оливкового) масла. Все хорошо перемешать и нанести на кожу. Держать 30 минут, смыть прохладной водой. Применять 1 раз в неделю.

Правила выращивания

Ель – это высокодекоративное, вечнозеленое, нетребовательное в уходе дерево, которое пользуется популярностью у садоводов. Ее можно вырастить из семян или из черенков, но это очень протяженный по времени процесс, потому что в первые 15 лет дерево растет очень медленно. Можно выкопать маленькую елочку в лесу, но процент приживаемости та-

ких посадок крайне низок. Проще всего выбрать ель с закрытой корневой системой в питомнике или в садовом магазине. Если дерево правильно выбрать и правильно посадить, то оно будет радовать хозяев долгие годы при минимальном уходе.

Корневая система ели растет вширь, поэтому земляной ком составляет чуть меньше половины кроны, при этом хвоя должна иметь темный цвет, здоровый блеск и не должна сыпаться. Чем старше дерево, тем хуже оно приживается. Корни ели абсолютно не выносят пересыхания. Ель с открытой корневой системой, скорее всего, не приживется на новом месте. При этом крупномеры лучше сажать зимой, а молодые деревья – осенью.

Дерево сажают в подготовленную посадочную яму строго вертикально. Если грунтовые воды расположены близко, необходим дренаж. Ель достаточно требовательна к кислотности почвы. Для получения ровной красивой кроны важно правильно выбрать место. Ель предпочитает солнечный участок, закрытый от ветров. В зимний период периодически освобождайте ель от снега, а весной может понадобиться укрытие от сильного солнца. Ель поражается грибковыми заболеваниями, чаще всего разными видами шютте и ржавчиной хвои, а из вредителей наиболее опасны паутинный клещ, ложнощитовка, листовертка-иглоед, короед и пилильщик.

Правила сбора и хранения

С лечебной целью у ели используют хвою, молодые верхушки веток, почки, незрелые шишки и смолу. Хвою можно собирать в любое время года, но зимой в ней больше всего витамина С. Почки собирают в конце зимы и в начале весны (в средней полосе это февраль и март). Молодые верхушки веток заготавливают в мае, а недозрелые шишки и живицу – в течение всего летнего сезона.

Иголки снимают с дерева без пятки. Для замораживания складывают в полотняные мешки и хранят в морозильнике. Для сушки раскладывают в сухом месте тонким слоем и хранят в закрытой таре в темном сухом месте.

Весной у ели на ветвях появляются как «женские», так и «мужские» шишечки. Для лечебных целей собирают «женские», семенные шишки, которые располагаются чаще всего на концах веток в верхней части кроны и очень заметны на дереве. Маленькая «женская» шишка ярко-красного цвета и направлена вверх, а взрослая – большая и бурая. «Мужские» шишечки мельче, бледнее и зеленовато-желтого цвета. В них созревает пыльца – порошок желтого цвета. Для лечебных целей они не пригодны. Опыленные «женские» шишки созревают в первый же год. Их лучше всего собирать летом недозревшими и нераскрытыми.

Для заготовки смолы понадобятся шило, нож, емкость с крышкой и промасленная салфетка. Для заготовки смолы найдите взрослое дерево. Нож протрите промасленной салфеткой, срежьте вытекшую смолу и уберите ее в банку с крышкой.

Алексей ФИЛИН,
научный сотрудник «НОЦ – Ботанический сад имени Петра I» биологического факультета МГУ имени М.В. Ломоносова,
кандидат биологических наук.
Фото: фотобанк Лори.

Дорогие читатели!
Если вы хотите, чтобы ваша заметка была опубликована в журнале, заполните купон на стр. 128 и вложите в конверт вместе с письмом.

101000 г. Москва, а/я 216,
ООО Редакция вестника
«Здоровый образ жизни»
(для журнала «Предупреждение плюс».
Библиотечка «ЗОЖ»).

ЕЛЬ ОБЫКНОВЕННАЯ

(*Picea abies* (L.) H.Karst.)

Ель обыкновенная относится к семейству Сосновые (*Pinaceae*). Это вечнозеленое хвойное дерево высотой до 40 метров, диаметр кроны 6-8 м, ствола – до 2 м. До 10-15 лет растет медленно. Продолжительность жизни 250-300 лет. Крона густая, ширококоническая, с острой вершиной, поникающими или распростертыми ветвями. Корневая система поверхностная, листья игольчатые – хвоинки. Незрелые шишки светло-зеленые или темно-фиолетовые, зрелые – светло-бурые или красновато-бурые. До середины зимы семена остаются в шишках и высвобождаются в январе-марте. Ель требовательна к почве, избегает чрезмерно сухие и с застойным увлажнением места, теневынослива в молодом возрасте.

Подробнее о растении – на стр. 116-127.

22012
4 607161 020036